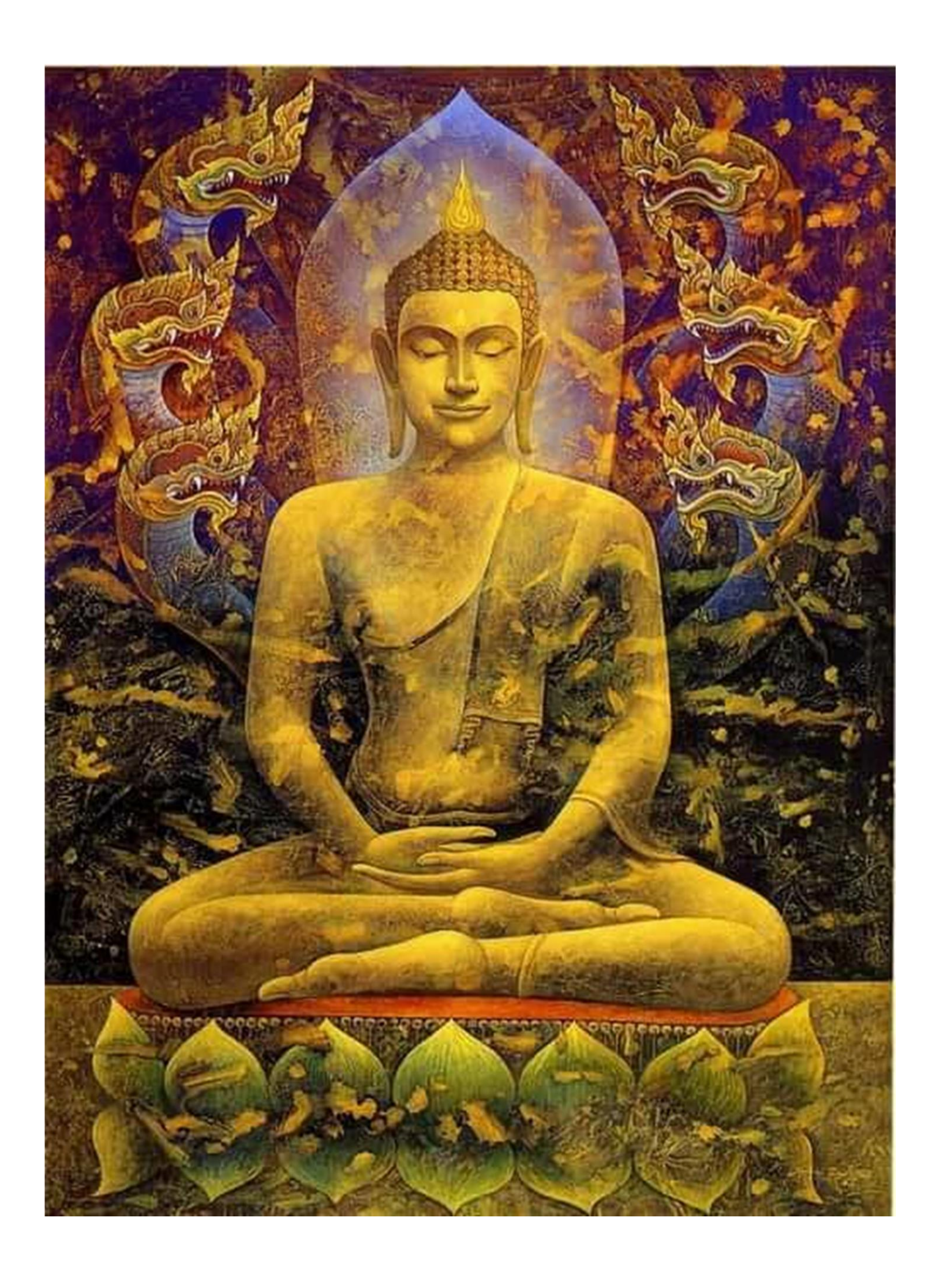


CONTENTS



EHRERBIETUNG AN DAS DREIFACHE JUWEL - (RATANATTAYA VANDANA)

นมัสการพระรัตนตรัย (Namasakanpraratanatrai) Dreifache Begrüßungsformel

'นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ'
'นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ'
'นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ'

'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'
'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'
'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'

Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekten vollkommen Erwachten
Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekten vollkommen Erwachten
Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekten vollkommen Erwachten

'อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะควันตัง อะภิวาเทมิ'
'Arahang sammā-sambuddho bhagavā Buddhang bhagavantang abhivādemi'

Würdiger perfekt vollkommen Erwachter, glücklich Erwachter, sich selbst Befreiter, vor Dir verneige ich mich (verneigen)

'สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ'
'Svākkhāto bhagavatā dhammo Dhammang namassāmi'

Gut gelehrt und ausgefuehrt vom Erhabenen ist die Lehre der Natur des Seins, ich verneige mich vor der Lehre (verneigen)

'สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ'
'Supatipanno bhagavato sāvakasańgho Sańgham namāmi'

Die wahrhaftig korrekt trainierende Gefolgschaft des Erhabenen vor dieser Gefolgschaft verneige ich mich (verneigen)

DAS ERBITTEN DER DREI ZUFLUCHTSSTÄTTEN

'นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ'
'นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ'
'นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ'

'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'
'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'
'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'

Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekt vollkommen Erwachten
Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekt vollkommen Erwachten
Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekt vollkommen Erwachten

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
Buddhang saranang gacchami
Zum Erwachten nehme ich Zuflucht

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
Dhammang saranang gacchami
Zur Lehre nehme ich Zuflucht

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
Sanghang saranang gacchami
Zur Gefolgschaft des Erwachten nehme ich Zuflucht

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
Dutiyampi Buddhang saranang gacchami
Zum Zweiten, zum Erwachten nehme ich Zuflucht

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
Dutiyampi Dhammang saranang gacchami
Zum Zweiten, zur Lehre nehme ich Zuflucht

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
Dutiyampi Sanghang saranang gacchami
Zum Zweiten, zur Gefolgschaft des Erwachten nehme ich Zuflucht

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
Tatiyampi Buddhang saranang gacchami
Zum Dritten, zum Erwachten nehme ich Zuflucht

ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
Tatiyampi Dhammang saranang gacchami
Zum Dritten, zur Lehre nehme ich Zuflucht

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
Tatiyampi Sanghang saranang gacchami
Zum Dritten, zur Gefolgschaft des Erwachten nehme ich Zuflucht

ITIPISO BESINNUNG AUF BUDDHA, DHAMMA UND SANGHA - บทอิติปิโส

บทสรรเสริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ (บทอิติปิโส – Itipiso)

บทสรรเสริญ พระพุทธคุณ (พุทธานุสติ) – Besinnung auf Buddha
เป็นการสวดเพื่อระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า 9 ประการ – 9 Attribute des Buddha

นมัสการพระรัตนตรัย (Namasakanpraratanatrai) Dreifache Begrüßungsformel

'นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ'
'นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ'
'นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ'

'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'
'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'
'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'

Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekt vollkommen Erwachten
Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekt vollkommen Erwachten
Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekt vollkommen Erwachten

อิติปิ โส ภะคะวา - (เพราะเหตุอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น)
Itipiso bhagavā - Sicherlich ist er ein bhagavā

(Bhagavā: Der Glückliche, der Herr, der Ehrwürdige, der Erhabene, der Vortreffliche, allgemein übersetzt als der Gesegnete oder der Erhabene. Der Begriff leitet sich vom Wort bhaga (Glück, Heil) ab und wird systematisch in den Suttas verwendet, wenn seine Schüler bei der dritten Person vom Buddha sprechen}. Man könnte das auch ganz einfach Wortgetreu mit der Glückliche übersetzen.

1.อะระหัง - (เป็นผู้ไกลจากกิเลส)
arahang - ein Würdiger, ein Mensch, dessen Geist frei von allen Beeinträchtigungen ist (Gier, Wut, Verblendung)

arahant: lit: ein würdiger'. Abgeleitet aus dem Verb Arahati' (würdig sein, zu verdienen, wertig sein). Es scheint, dass der Begriff bereits vor dem Buddha in Indien verwendet wurde und als Ehrentitel, insbesondere für samaṇas, verwendet wurde. Samaṇa: Wanderer, Asket, Bhikkhu, Einsiedler, Eremit, der Weltlichkeit Entsagter.

2.สัมมาสัมพุทโธ - (เป็นผู้ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง)
sammā-sambuddho - der vollkommen Selbsterwachte,
sammāsambuddha: [sammā+sam+Buddha] richtig und vollständig selbsterweckt

3.วิชชาจะระณะสัมปันโน - (เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชา - ความรู้แจ้ง และจรณะ - ความประพฤติดี)
Vijjā-carana-sampanno - tadellos in Wissen und Verhalten, vollendet in seiner Handlungsweise welche zu vijjā (Wissenschaft, korrekte Erkenntnis, höheres Wissen) führt.

4. สุคะโต - (เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี)
Sugato - Sugata: [su+gata] geht es gut, glücklich. Wird oft als Beiname für den Buddha verwendet.

5. โลกะวิทู - (เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง)
Lokavidū - der Kenner der Weltlichkeit
loka: Welt, Universum, Existenz ebene vidū: wissend, weise, geschickt in, clever

6. อะนุตตะโร ปุริสสะธัมมะสาระถิ - (เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า)
Anuttaro purisa-damma-sārathi – der unübertroffene Trainer derjenigen, die trainiert werden wollen,

7. สัตถาเทวะมนุสสานัง - (เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย)
satthā deva-manussānam - Lehrer der (Devas) göttlichen und (Manussa) menschlichen Wesen,

8. พุทโธ - (เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม)
Buddho - erwacht, der Erwachte,

9. ภะคะวาติ **-** (เป็นผู้มีความเจริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้)
Bhagavāti – der Erhabene

(Bhagavā: Der Glückliche, der Herr, der Ehrwürdige, der Erhabene, der Vortreffliche, allgemein übersetzt als der Gesegnete oder der Erhabene. Abgeleitet vom Wort bhaga (Glück, Heil).

กราบ (verneigen)

บทสรรเสริญ พระธรรมคุณ (ธัมมานุสติ) – Besinnung auf die Lehre (Dhamma)
เป็นการสวดเพื่อระลึกถึงคุณของพระธรรม 6 ประการ – 6 Attribute der Lehre (Dhamma)

1. สวากขาโต ภะคะวา ธัมโม **- (พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว)**
Svākkhāto bhagavatā dhammo - Dhamma (die Lehre) wird vom Erhabenen gut erklärt,
Svākkhāto: Gut gelehrt und aufgezeigt
Bhagavatā: vom Erhabenen ist
Dhammo: die Lehre der Natur, des Seins

2. สันทิฏฐิโก **- (เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง)**
Sanditthiko - hier und jetzt sichtbar, unmittelbar Ersichtlich

3. อะกาลิโก **- (เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล)**
akāliko - zeitlos, unbeeinflusst von Zeit und Saison,

4. เอหิปัสสิโก **- (เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด)**
Ehipassiko - alle einladend, zu kommen und die Ergebnisse der Lehre zu erleben

5. โอปะนะยิโก **- (เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว)**
Opanayiko - nach innen führend, Frieden im Geist, auf Nippana zu (Nirvana)

6. ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ **- (เป็นสิ่งที่ผู้รู้ พึงรู้ได้เฉพาะตน ดังนี้ ฯ)**
paccattam veditabbo vinnuhiti - kann individuell von Intelligenten und Weisen erreicht werden.
paccattam: individuell , bei sich selbst
veditabba: sollte ermittelt, festgestellt werden
Vinnu: intelligenter, weiser Mann

กราบ (verneigen)

บทสรรเสริญ พระสังฆคุณ (สังฆานุสติ) – Besinnung auf die Sangha (Gefolgschaft des Erwachten)
เป็นการสวดเพื่อระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์ 9 ประการ – 9 Attribute der Sangha

1. สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ **- (สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว)**
Supatipanno bhagavato sāvaka-sangho,
Die Gefolgschaft des Erwachten praktiziert gut

2. อุชุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ **- (สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว)**
Uju-patipanno bhagavato sāvaka-sangho,
Die Gefolgschaft des Erwachten praktiziert gerade aus, schnörkellos

3. ญายะปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ **- (สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว)**
Nāya-patipanno bhagavato sāvaka-sangho,

Die Gefolgschaft des Erwachten praktiziert in korrekter Manier

4. **สามีจิปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ - (สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติสมควรแล้ว)**
Sāmīci-patipanno bhagavato sāvaka-sangho,
Die Gefolgschaft des Erwachten praktiziert mit Integritaet

ยะทิทัง - (ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ)
Yadidam - Das ist/sind

จัตตาริ ปุริสสะ ยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา – คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเรียงตัวได้แปดบุรุษ - อริยบุคคล 8
cattāri purisa-yugāni attha purisa-puggalā:
Die vier Paare von Männern, die acht Arten von edlen Wesen (siehe Ausführung *)

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ - (นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า)
Esa bhagavato sāvaka-sangho dies sind die Schüler des Erhabenen, die Sangha,

5. **อาหุเนยโย - (เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา)**
Āhuneyyo - würdig Geschenke zu empfangen

6. **ปาหุเนยโย - (เป็นผู้ควรแก่สักการะที่จัดไว้ต้อนรับ)**
Pāhuneyyo - würdig der Gastfreundschaft

7. **ทักขิเนยโย - (เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน)**
Dakkhineyyo - würdig Gaben zu empfangen

8. **อัญชะลีกะระนีโย - (เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี)**
Anjali-karanīyo - würdig Respekt zu erfahren,

9. **อะนุตตะรัง ปุญญะเขตตัง โลกัสสาติ – (เป็นเนื้อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้)**
Anuttaram punnakkhettam lokassāti. - das höchste Verdienstfeld für die Welt.

กราบ (verneigen)

[illegible]

Ausführung *) Die vier Paare von Männern, die acht Arten von edlen Wesen

ผู้ฟังและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าจนสามารถละกิ เลสเป็นพระอริยบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่งใน 8 ชั้น หรือ 4 คู่ คือ
โสดาปัตติมรรค – โสดาปัตติผล,
สกทาคามิมรรค - สกทาคามิผล,
อนาคามิมรรค - อนาคามิผล,
อรหัตตมรรค - อรหัตตผล

sotapanna (Strom-Eintreter) - (1) der Weg zum Strom-Eintretenden; (2) die Realisation des Strom-Eintretendens
sakadakami (Einmal-Wiederkehrender) - (3) der Weg zum Einmal-Wiederkehrenden; (4) die Realisation des Einmal-Wiederkehrendens
anagami (Nicht-Wiederkehrender) - (5) der Weg zum Nicht-Wiederkehrenden ; (6) die Realisation des Nicht-Wiederkehrendens
arahant (Erhaben-Sein) - (7) Der Weg zum Erhaben-Sein (Arahant) ; (8) die Realisation des Erhaben-Seins (Arahant)

1. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
   Panatipata veramani sikkhapadangsamadiyami
   Ich verpflichte mich kein Leben zu nehmen

2. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
   Adinnadana veramani sikkhapadangsamadiyami
   Ich verpflichte mich, nicht das zu nehmen, was nicht gegeben ist

3. กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
   Kamesu micchacara veramani sikkhapadang samadiyami
   Ich verpflichte mich, von sexuellem Fehlverhalten abzusehen

4. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
   Musavada veramani sikkhapadang samadiyami
   Ich verpflichte mich, von unwahrer Rede abzusehen

5. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
   Suramerayamajja pamadatthana veramani sikkhapadang samadiyami
   Ich verpflichte mich keine Rauschmittel zu nehmen welche zu Unachtsamkeit führen



DIE VIER ERHABENEN BEWUSSTSEINSZUSTÄNDE – BRAHMAVIHĀRA - พรหมวิหาร 4

Die vier Erhabenen Zustände des Bewusstseins *(Brahmavihāra)* sind Bestandteil der buddhistischen Ethik und bezeichnen die vier zu kultivierenden Geisteshaltungen anderen Wesen gegenüber.

Die Pali Bezeichnung Brahmavihāra bedeuted „Brahmas Ort des Verweilens“ und wird deshalb auch als „Die vier himmlischen Verweilzustände“ bezeichnet. (Brahma = indische Gottheit / Vihara = „Ort des Verweilens“)

Es handelt sich hierbei um folgende vier Qualitäten welche einen Menschen, wenn sie zu ihrer vollen Entfaltung und Größe gebracht werden, auf die höchste Ebene des Seins heben. Diese Eigenschaften sind:

1. Metta, was soviel bedeutet wie allumfassende Liebe und Güte, den tiefen bestaendigen Wunsch andere glücklich zu sehen, im Gegensatz zu Hass oder dem Wunsch, andere leiden zu sehen.
   Metta baut Großzügigkeit in seinem Charakter auf, gibt ihm Festigkeit, befreit ihn von Irritationen und erzeugt so nur Freundlichkeit und keine Feindschaft, auch nicht den Wunsch, durch Hass, Wut oder auch nur zum Spaß jemandem Leid zuzufügen oder Leid zuzufügen.

2. Karuna, das bedeutet Mitgefühl oder den Wunsch, diejenigen zu befreien, die unter ihren Leiden leiden, im Gegensatz zu dem Wunsch, schädlich zu sein.
   Karuna baut auch Großzügigkeit in seinem Charakter auf und macht Lust, denen zu helfen, die leiden. Karuna ist eine der größten Wohltaten des Buddha sowie des Monarchen und von solchen Wohltätern wie unseren Vätern und Müttern.

3. Mudita, d.h. sympathische Freude oder Jubel mit denen, die Glück haben, statt sich neidisch zu fühlen. Mudita baut den Charakter so auf, dass er nur Tugenden und gegenseitiges Glück und Wohlstand fördert.

4. Upekkha, das bedeutet Gleichmut oder Gelassenheit des Geistes, wann immer es notwendig ist, zum Beispiel, wenn man das Unglück einer Person bezeugt, bleibt der Geist ruhig. Man freut sich nicht, weil diese Person der Feind ist, noch trauert man, weil diese Person die Geliebte ist.

DIE ERHABENEN EINSTELLUNGEN - คำแผ่เมตตา

METTĀ - Allumfassende Liebe und Güte (für sich selbst)

อะหัง สุขิโต โหมิ	*Ahang sukhito homi*	Möge ich glücklich sein
อะหัง นิททุกโข โหมิ	*Ahang Niddukkho homi*	Möge ich frei von Stress und Schmerz sein
อะหัง อะเวโร โหมิ	*Ahang Avero homi*	Möge ich frei sein von Hass
อะหัง อัพยาปัชโฌ โหมิ	*Ahang Abyāpajjho homi*	Möge ich frei sein von Unterdrückung
อะหัง อะนีโฆ โหมิ	*Ahang Anīgho homi*	Möge ich frei sein von Kummer und Mühe
อะหัง สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	*Ahang Sukhī attānang pariharāmi*	Möge ich mich mit Leichtigkeit um mich selbst kümmern

METTĀ - Allumfassende Liebe und Güte (für andere)

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ	*Sabbe sattā sukhitā hontu*	Mögen alle Lebewesen glücklich sein
สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ	*Sabbe sattā averā hontu*	Mögen alle Lebewesen frei von Feindseligkeit sein
สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ	*Sabbe sattā abyāpajjhā hontu*	Mögen alle Lebewesen frei von Unterdrückung sein
สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ	*Sabbe sattā anīghā hontu*	Mögen alle Lebewesen frei von Kummer und Mühe sein
สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	*Sabbe sattā sukhī attānang pariharantu*	Mögen sich alle Lebewesen mit Leichtigkeit um sich selbst kümmern

KARUṆĀ – Mitgefühl im Sinne des Wunsches andere von ihren Leiden befreit zu sehen

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุจจันตุ	*Sabbe sattā sabba-dukkhā pamuccantu*	Mögen alle Lebewesen von allem Stress und Schmerz befreit werden

MUDITĀ – Mitfreuen und Teilhaben am Glück anderer

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มาวิมุจจันตุ	*Sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu*	Möge allen Lebewesen nicht das Glück genommen werden, das sie erlangt haben

UPEKKHĀ – Gleichmut und Gelassenheit des Geistes

สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระณา	*Sabbe sattā kammassakā kamma-dāyādā kamma-yonī kamma-bandhū kamma-paṭisaraṇā*	Alle Lebewesen sind die Besitzer und Erben ihrer Handlungen; geboren aus ihren Handlungen. Sie leben verbunden durch und abhängig von ihren Handlungen
ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ	*Yang kammang karissanti kalyāṇang vā pāpakang vā tassa dāyādā bhavissanti*	Was auch immer sie tun, zum Guten oder zum Bösen, dem werden sie zum Erben werden

พาหุงสะหัส สะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง ครีเมขะลัง อุทิตะโฆ ระสะเสนะมารัง ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

Bāhung sahassam-abhinimmita-sāvudhantang Grīmekhalang udita-ghora-sasena-mārang Dānādi-dhamma-vidhinā jitavā munindo Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni

Kreation einer Form mit 1000 Armen die jeweils mit einer Waffe ausgestattet sind, Mara auf dem Elefanten Girimekhala reitend mit seinen Truppen stossen ein erschreckendes Brüllen aus. Der Herr der Weisen besiegte ihn durch Eigenschaften der Großzügigkeit: Mit der Kraft, dieser Kraft, möge euch der Segen des Sieges zuteil werden.

มาราติเร กะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

Mārātirekamma Ghorampan'āḷavaka-makkham-athaddha-yakkhang Khantī-sudanta-vidhinā jitavā munindo Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni

Noch furchtbarer als Mara, welche die ganze Nacht Krieg führte war Āḷavaka, das arrogante, wankelmütige Ungeheuer. Der Herr der Weisen besiegte ihn mit gut trainierter Ausdauer: Mit der Kraft, dieser Kraft, möge euch der Segen des Sieges zuteil werden.

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

Nāḷāgiring gaja-varang atimattabhūtang Dāvaggi-cakkam-asanīva sudāruṇantang Mett'ambuseka-vidhinā jitavā munindo Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni

Nāḷāgiri, der exzellente Elefant, war sehr entsetzlich wenn verärgert, wie ein Waldbrand, ein brennender Diskus, ein Blitzschlag. Der Herr der Weisen besiegte ihn, indem er ihn mit dem Wasser des guten Willens besprengte: Mit der Kraft, dieser Kraft, möge euch der Segen des Sieges zuteil werden.

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

Ukkhitta-khaggam-atihattha sudāruṇantang Dhāvan-ti-ti-yojana-path'aṅguli-mālavantang Iddhībhisaṅkhata-mano jitavā munindo Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni

Furchteinflössend, mit erhobenem Schwert in kamferprobter Hand, behangen mit einem Kranz aus abgetrennten Fingern lief er drei Meilen entlang des Pfades. Der Herr der Weisen besiegte ihn mit geistesgestalteten Wundern: Mit der Kraft, dieser Kraft, möge euch der Segen des Sieges zuteil werden.

กัตตะวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะยะกายะมัชเฌ สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

Katvāna kaṭṭham-udarang iva gabbhinīyā Ciñcāya duṭṭha-vacanang jana-kāya-majjjhe Santena soma-vidhinā jitavā munindo Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni

Mit einern hölzernen Bauchatrappe, um schwanger zu erscheinen, erhob Ciñca inmitten der Versammlung eine unzüchtige Anklage. Der Herr der Weisen besiegte sie mit friedlichen, gnädigen Mitteln: Mit der Kraft dieser Kraft, möge euch der Segen des Sieges zuteil werden.

สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกาววาทะเกตุง วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ
Saccang vihāya vihāya mati-saccaka-vāda-ketung .../manang ati-andhabhūtang Paññā-padīpa-jalito jitavā munindo Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni

Saccaka, dessen provokante Ansichten jeglicher Wahrheit entbehrten und pure Freude an jeder Auseinandersetzung hatte, war durch und durch verblendet. Der Herr der Weisen besiegte ihn mit dem Licht der Einsicht und des Urteilsvermögens: Mit der Kraft, dieser Kraft, möge euch der Segen des Sieges zuteil werden.

นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ
Nandopananda-bhujagang vibudhang vibudhang mahiddhing mahiddhing Puttena thera-bhujagena damāpayanto Iddhūpadesa-vidhinā jitavā munindo Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni

Nandopananda war eine Schlange mit großer Macht, aber falschen Ansichten. Der Herr der Weisen besiegte ihn mit Hilfe von Wundern und schickte seinen Sohn (Moggallana), den Schlangenältesten, um ihn zu zähmen: Mit der Kraft , dieser Kraft, möge euch der Segen des Sieges zuteil werden.

ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง พรัหมัง วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ
Duggāha-diṭṭhi-bhujagena sudaṭṭhadiṭṭhi-bhujagena sudaṭṭha-Duggāha Brahmang visuddhi-jutim-iddhi-bakābhidhānang Ñāṇāgadena vidhinā vidhinā jitavā munindo Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni

Seine Hände gefesselt von der Schlange der falscher Ansichten, Baka der Brahmane, hielt sich selbst für rein in seiner Ausstrahlung und Kraft. Der Herr der Weisen besiegte ihn mit seinen Worten der Erkenntnis: Mit der Kraft dieser Kraft, möge euch der Segen des Sieges zuteil werden.

เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา โย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ
Etāpi buddha-jaya-maṅgalaaṭṭhagāthā Yo vācano dinadine sarate matandī Hitvān'aneka-vividhāni c'upaddavāni Mokkhang sukhang adhigameyya naro sapaññño

Diese acht Verse des Bezwingersegens des Buddha: Welchimmer Mensch mit Einsicht dies Tag für Tag ohne Unterbruch rezitiert oder verinnerlicht, überwindet alle Arten von Hindernissen, wird Befreiung erfahren & Glück erlangen.

Katha Pahung in Akhara Khom Writing

MAHAGARUNIKO JAYA GĀTHĀ - DER SIEGESSCHUTZ - มหาการุณิโก

มหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง ปูเรตวาปาระมี
สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลังฯ
Mahā-kāruṇiko nātho Hitāya sabba-pāṇinang Pūretvā pāramī
sabbā Patto sambodhim-uttamang Etena sacca-vajjena Hotu te jaya-maṅgalang

(Der Buddha), unser Beschützer, mit großem Mitgefühl für das Wohlergehen aller Wesen, erfüllt in Vollkommenheit, hat das höchste Selbsterwachen erreicht. Durch das Sprechen dieser Wahrheit, möget ihr einen Siegessegen haben.

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัฑฒะโน เอวัง ตะวัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
Jayanto bodhiyā mūle Sakyānang nandi-vaḍḍhano Evang tvam vijayo hohi Jayassu jaya-maṅgale

Siegreich am Fuße des Bodhi-Baumes, war er, der die Freude der Sakyans erhöhte. Mögest du die gleiche Art von Sieg haben, Mögest du den Segen des Sieges gewinnen

อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร อะภิเสเก สัพพะ พุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติฯ
Aparājita-pallaṅke Sīse paṭhavi-pokkhare Abhiseke sabba-buddhānang Aggappatto pamodati

Auf dem obersten Lotusblatt der Welt, auf dem unbesiegten, von allen Buddhas geweihten Sitz, erfreut er sich der größten Errungenschaft

สุนักขัตตัง สุมังคะลัง - *Sunak khattang sumangalang* – die Zeit guter Taten, glückliche Zeit
สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง - *Supa-bhātang suhut-thitang* – heller, glücklicher Morgen
สุขะโณ สุมุหุตโต จะ - *Sukhano sumuhutto ca* – ein glücklicher Moment
สุยิฏฐัง พรัหมะ จาริสุ - *Suyitthang brahmma cārīsu* – korrekte Ehrerbietung und Anerkennung
ปะทักขิณัง กายะกัมมัง - *Padak-khinang kāya kammang* – glückverheißende körperliche Handlungen
วาจากัมมัง ปะทักขิณัง - *Vācā kammang padak-khinang* – glückverheißende Rede
ปะทักขิณัง มโนกัมมัง - *Padak-khinang mano kammang* – einen glücksverheißenden Verstand
ปะณิธี เต ปะทักขิณา - *Panidhī te padak-khinā* – glückverheißende Absichten
ปะทักขิณานิ กัตวานะ - *Padak-khināni katvāna* – für diejenigen, die glückverheißende Taten vollbringen
ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ - *Labhang-tatthe pada-khine* – immer Nutzen und Glück erhaltend einen Siegessegen

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธา นุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เม*
Bhavatu sabba mangalang-rakkhantu sabba devatā
sabba Buddhānu bhāvena-sadā sotthī bhavantu me, (me= mein / te= dein)

Mögen alle glückverheißenden Dinge mein sein, möge ich von allen Devas beschützt werden, mit der Kraft des Buddhas, möge jeder Segen mein (dein) sein.

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธัมมา นุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เม*
Bhavantu sabba mangalang-rakkhantu sabba devatā
sabba Dhammānu bhāvena-sadā sotthī bhavantu me. (me= mein / te= dein)

Mögen alle glückverheißenden Dinge mein sein, möge ich von allen Devas beschützt werden, mit der Kraft des Dhammas (der Lehre), möge jeder Segen mein (dein) sein.

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะสังฆา นุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เม*
Bhavatu sabba mangalang-rakkhantu sabba devatā
sabba Sanghānu bhāvena-sadā sotthī bhavantu me. (me= mein / te= dein)

Mögen alle glückverheißenden Dinge mein sein, möge ich von allen Devas beschützt werden,
mit der Kraft der Sangha, möge jeder Segen mein (dein) sein.

ถ้าสวดให้คนอื่นใช้คำว่า เต สวดให้ตัวเองใช้คำว่า เม (เต แปลว่าท่าน - เม แปลว่าข้าพเจ้า)

Mahagaruniko auf Pali in Akhara Khom Script

MAHA-MANGALA SUTTA: EMPFEHLUNGEN ZUM ALLGEMEINEN SCHUTZ

[เอวัมเม สุตัง] เอกัง สะมะยัง ภะคะวา สาวัตถิยัง วิหะระติ เชตะวะเน อะนาถะปิณฑิกัสสะ อาราเม
[Evam-me sutang] Ekang samayang Bhagavā, Sāvatthiyang viharati Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme

Ich habe gehört das der Erhabene einst in Savatthi, in Jeta's Hain, dem Kloster von Anathapindika weilte.

อะถะ โข อัญญะตะรา เทวะตา อะภิกกันตายะ รัตติยา อะภิกกันตะวัณณา เกวะละกัปปัง เชตะวะนัง โอภาเสตะวา เยนะ ภะคะวา เตนุปะสังกะมิ
Atha kho aññatarā devatā, abhikkantāya rattiyā abhikkanta-vaṇṇā kevala-kappang Jetavanang obhāsetvā yena Bhagavā ten'upasaṅkami

Dort näherte sich dem Erhabenen zu später Stunde der Nacht eine Devata (weibliches göttliches Wesen), deren außerordentliches Strahlen die Gesamtheit des Jeta-Haines überstrahlte

อุปสังกะมิตวา ภะคะวันตัง อะภิวาเทตวา เอกะมันตัง อัฏฐาสิ
Upasaṅkamitvā Bhagavantang abhivādetvā ekamantang aṭṭhāsi

Nachdem sie sich vor dem Erhabenen verbeugt hatte stand sie an seiner Seite.

เอกะมันตัง ฐิตา โข สา เทวะตา ภะคะวันตัง คาถายะ อัชฌะภาสิ
Ekam-antang ṭhitā kho sā devatā Bhagavantang gāthāya ajjhabhāsi

Dort stehend wandte sie sich an ihn mit folgendem Vers:

"พะหู เทวา มะนุสสา จะ มังคะลานิ อะจินตะยุง มานา โสตถานัง พรูหิ มังคะละมุตตะมัง"
"*Bahū devā manussā ca maṅgalāni acintayung Ākaṅkhamānā sotthānang brūhi maṅgalang-uttamang*"

"Viele Devas und Menschen machen sich Gedanken über Schutz, Sich Wohlergehen wünschend... Sagt also, was ist der höchste Schutz".

"อะเสวะนา จะ พาลานัง ปิณฑิตานัญจะ เสวะนา ปูชา จะ ปูชะนียานัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง
"*Asevanā ca bālānang paṇḍitānañca sevanā Pūjā ca pūjanīyānang etam-maṅgalang-uttamang*

"Nicht mit Toren umgehen, sondern mit den Weisen, Ehre erweisen jenen, die würdig der Ehrung sind: Dies ist der höchste Schutz.

ปะฏิรูปะเทสะวาโส จะ ปุพเพ จะ กะตะปุญญะตา อัตตะสัมมาปะณิธิ จะ เอตัมมังคะละมุตตะมัง
Paṭirūpa-desa-vāso ca pubbe ca kata-puññatā Atta-sammā-paṇidhi ca etam-maṅgalang-uttamang

In einem Umfeld zu sein welches Entwicklung beguenstigt, in einem zivilisierten Land zu leben. Verdienste in der Vergangenheit erwirkt zu haben, sich in die richtige Richtung zu bemühen: Dies ist der höchste Schutz.

พาหุสัจจัญจะ สิปปัญจะ วินะโย ตะ สุสิกขิโต สุภาสิตา จะ ยา วาจา เอตัมมังคะละมุตตะมัง
Bāhu-saccañca sippañca vinayo ca susikkhito Subhāsitā ca yā vācā etam-maṅgalang-uttamang

Breites Wissen, Geschick, wohlgemeisterte Disziplin und wohlgesprochene Worte: Dies ist der höchste Schutz.

มาตาปิตุอุปัฏฐานัง ปุตตะทารัสสะ สังคะโห อะนากุลา จะ กัมมันตา เอตัมมังคะละมุตตะมัง
Mātā-pitu-upaṭṭhānang putta-dārassa saṅgaho Anākulā ca kammantā etam-maṅgalang-uttamang

Unterstützung seiner Eltern, Hilfestellung für die Frau und Kinder, Gewissenhaftigkeit in der Arbeit: Dies ist der höchste Schutz.

ทานัญจะ ธัมมะจะริยา จะ ญาตะกานัญจะ สังคะโห อะนะวัชชานะ กัมมานิ เอตัมมังคะละมุตตะมัง
Dānañca dhamma-cariyā ca ñātakānañca saṅgaho Anavajjāni kammāni etam-maṅgalang-uttamang

Freigiebigkeit und Leben in Rechtschaffenheit, Hilfestellung für die Verwandten, Taten, die schuldlos sind: Dies ist der höchste Schutz.

อาระตี วีระตี ปาปา มัชชะปานา จะ สัญญะโม อัปปะมาโท จะ ธัมเมสุ เอตัมมังคะละมุตตะมัง
Āratī viratī papa majja-pānā ca saññamo Appamādo ca dhammesu etam-maṅgalang-uttamang

Vermeiden und unterlassen vom Schlechtem; sich Fernzuhalten von Rauschmitteln, wachsam über die Qualitäten des Geistes zu sein: Dies ist der höchste Schutz.

คาระโว จุ นิวาโต จะ สันตุฏฐี จะ กะตัญญุตา กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง
Gāravo ca nivāto ca santuṭṭhī ca kataññutā Kālena dhammassavanang etam-maṅgalang-uttamang

Respekt, Demut, Bescheidenheit und Dankbarkeit, das Dhamma zu passenden Gelegenheiten anzuhören: Dies ist der höchste Schutz.

ขันตี จะ โสวะจัสสะตา สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง กาเลนะ ธัมมะสากัจฉา เอตัมมังคะละมุตตะมัง
Khantī ca sovacassatā samaṇānañca dassanang Kālena dhamma-sākacchā etam-maṅgalang-uttamang

Geduld, Offenheit und der Besuch von Weisen, Diskussion des Dhamma zu passenden Gelegenheiten: Dies ist der höchste Schutz.

ตะโป จะ พรัหมะ จะริยัญจะ อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ เอตัมมังคะละมุตตะมัง
Tapo ca brahma-cariyañca ariya-saccāna-dassanang Nibbāna-sacchi-kiriyā ca etam-maṅgalang-uttamang

Entsagung und Keuschheit, die Edlen Wahrheiten sehen, die Loslösung verwirklichen: Dies ist der höchste Schutz.

ผุฏฐัสสะ โลกะธัมเมหิ จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ อะโสกัง วิระชัง เขมัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง
Phuṭṭhassa loka-dhammehi cittang yassa na kampati Asokang virajang khemang etam-maṅgalang-uttamang

Ein Geist, welcher wenn berührt von den Wegen der Welt, unerschüttert, sorg und staublos, sicher bleibt: Dies ist der höchste Schutz.

เอตาทิสานิ กัตวานะ สัพพัตถะ มะปะราชิตา สัพพัตถะ โสตถิง คัจฉันติ ตันเตสัง มังคะละมุตตะมัง"
Etādisāni katvāna sabbattham-aparājitā Sabbattha sotthing gacchanti tan-tesang maṅgalamuttamang"

Überall unbesiegt, wenn in dieser Weise handelnd, wandelt der Mensch überall in Wohlergehen: Dies ist der höchste Schutz."

Mangala Sutta in Akhara Khom Writing

KARANIYA METTA SUTTA: LEHRREDE ÜBER LIEBEVOLLE FREUNDLICHKEIT

กะระณียะมัตถะกุสะเลนะ ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ
สักโก อุชู จะ สุหุชู จะ สุวะโจ จัสสะ มุทุ อะนะติมานิ
Karaṇīyam'atthakusalena Yaŋ taŋ santaŋ padaŋ abhisamecca:
Sakko ujū ca sūjū ca, Suvaco cassa mudu anatimānī

Wer in seinem Wohlergehen geschickt ist und diesen Zustand des Friedens erreichen will, sollte auf folgende Weise handeln: Er sollte fähig, aufrichtig und sehr aufrecht zu sein, leicht zu unterrichten, sanft und nicht arrogant

สันตุสสะโก จะ สุภะโร จะ อัปปะกิจโจ จะ สัลละหุกะวุตติ
สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุคิทโธ
Santussako ca subharo ca, Appakicco ca sallahukavutti,
Santindriyo ca nipako ca, Appagabbho kulesu ananugiddho

Zufrieden und leicht zu unterhalten, mit wenigen Verpflichtungen, mit einfachem Lebensstil, Umsichtigmit besonnenen Sinnen, höflich und nicht an Familien gebunden

นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิญจิ เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยยุง
สุขิโน วา เขมิโน โหนตุ สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา
Na ca khuddaŋ samācare kiñci Yena viññū pare upavadeyyuŋ
Sukhino'va khemino hontu Sabbe sattā bhavantu sukhitattā

Er sollte nicht das geringste Unrecht begehen wofür ihn die Weisen tadeln könnten
(So sollte er denn meditieren): "Mögen alle Wesen gesund und sicher sein. Mögen sie glücklich sein”

เย เกจิ ปาณะภูตัตถิ ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา
ทีฆา วา เย มะหันตา วา มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะถูลา
Ye keci pāṇabhūtatthi Tasā vā thāvarā vā anavasesā
Dīghā vā ye mahantā vā Majjhimā rassak'āṇukathūlā

Welch Lebewesen es auch immer geben mag, schwach oder stark ohne Ausnahme,
lang, groß, mittelgroß, kurz, klein oder sperrig;

ทิฏฐา วา เย จะ อะทิฏฐา เย จะ ทูเร วะสันติ อะวิทูเร
ภูตา วา สัมภะเวสี วา สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา
Diṭṭhā vā yeva adiṭṭhā Ye ca dūre vasanti avidūre
Bhūtā vā sambhavesī vā Sabbe sattā bhavantu sukhitattā

Die Sichtbaren und die Unsichtbaren, die Fernen und die Nahen,
die Geborenen als auch diejeningen welche Wiedergeboren werden:
Mögen alle Wesen glücklich sein

นะ ปะโร ปะ รัง นิกุพเพถะ นาติมัญเญถะ กัตถะจิ นัง กิญจิ
พยาโรสะนา ปะฏีฆะสัญญา นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเฉยยะ
Na paro paraŋ nikubbetha Nātimaññetha katthaci naŋ kañci
Byārosanā paṭighasaññā Nāññamaññassa dukkhamiccheyya

Möge niemand den anderen betrügen und niemanden verachten.
Im Zorn oder Böswilligkeit mögen sie sich nicht gegenseitig Schaden wünschen

มาตา ยะถา นิยัง ปุตตัง อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข
เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง
Mātā yathā niyaŋ puttaŋ Āyusā ekaputtamanurakkhe
Evampi sabbabhūtesu Mānasaŋ bhāvaye aparimāṇaŋ

So wie eine Mutter ihr einziges Kind mit ihrem Leben beschützen würde,
gleichermassen soll man ein grenzenloses Besusstsein gegenüber allen Wesen kultivieren

เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง
อุทธัง อะโธ จะ ติริยัญจะ อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัตตัง
Mettañca sabbalokasmiŋ Mānasaŋ bhāvaye aparimāṇaŋ
Uddhaŋ adho ca tiriyañca Asambādhaŋ, averaŋ, asapattaŋ

Möge man einen grenzenlosen Geist der Freundlichkeit (mettā) für die ganze Welt kultivieren;
Oben, Unten und Quer; ungehindert ohne Hass, ohne Feindschaft

ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา สะยาโน วา ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทโธ
เอตัง สะติง อะธิฏเฐยยะ พรัหมะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ
Tiṭṭhaŋ caraŋ nisinno vā Sayāno vā yāvatassa vigatamiddho
Etaŋ satiŋ adhiṭṭheyya Brahmametaŋ vihāraŋ idhamāhu

Ob man steht, geht, sitzt oder sich hinlegt, solange man wach ist, sollte man diese Achtsamkeit [von mettā] aufrechterhalten. Das nennt man hier [in der Lehre Buddhas] das'Göttliche Leben'

ทิฏฐิญจะ อะนุปะคัมมะ สีละวาทัสสะเนนะ สัมปันโน
กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง นะ หิ ชาตุ คัพภะเสยยัง ปุนะเรตีติฯ
Diṭṭhiñca anupaggamma sīlavā Dassanena sampanno
Kāmesu vineyya gedhaŋ Na hi jātu gabbhaseyyaŋ punaretī'ti

Und nicht an einer falschen Ansicht festhalten, tugendhaft sein,
ausgestattet mit der richtigen Vision und dem Verzicht auf das Verlangen nach Sinnesfreuden,
so wird man denn sicherlich nie wieder in einem Schosse schlafen (geboren werden)



SIṂSAPĀVANA SUTTA – DER SIṂSAPĀ WALD - SN 56.31 (S V 437)

In dieser berühmten Sutta sagt der Buddha, dass sein Wissen weitreichend und umfassend ist, dass er jedoch nur lehre und weitergebe was direkt dem Weg zum Ziel der Selbstbefreiung diene.

[๑๗๑๒] เอกํ สมยํ ภควา โกสมฺพิยํ วิหรติ สีสปาวเน
อถ โข ภควา ปริตฺตานิ สีสปาปณฺณานิ ปาณินา คเหตฺวา ภิกฺขู
[1712] ekaṃ samayaṃ bhagavā kosambiyaṃ viharati siṃsapā·vane.
atha kho bhagavā parittāni siṃsapā·paṇṇāni pāṇinā gahetvā bhikkhū

Einst verweilte der Erhabene in Kosambi in einem Simsapa-Wald.
Dort nahm er ein paar Simsapa Blätter mit der einen Hand auf und fragte die ihn umgebenden Mönche:

อามนฺเตสิ ตํ กึ มญฺญถ ภิกฺขเว กตมํ นุ โข พหุตรํ ฯ ยานิ วา
มยา ปริตฺตานิ สีสปาปณฺณานิ ปาณินา คหิตานิ ยทิทํ อุปริ สีสปาวเนติ
amenutesi taṃ kiṃ maññatha, bhikkhave, katamaṃ nu kho bahu·taraṃ: yāni vā
mayā parittāni siṃsapāpaṇṇāni pāṇinā gahitāni yadidaṃ upari siṃsapā·vane ti?

Was denkt ihr, Mönche, welche sind zahlreicher; die wenigen Simsapa Blätter in meiner Hand oder all die Blätter an den Bäumen hier in diesem Sinmsapa Wald?

อปฺปมตฺตกานิ ภนฺเต ภควตา ปริตฺตานิ
สีสปาปณฺณานิ ปาณินา คหิตานิ อถ โข เอตาเนว พหุตรานิ
ยทิทํ อุปริ สีสปาวเนติ
appamattakāni, bhante, bhagavatā parittāni
siṃsapāpaṇṇāni pāṇinā gahitāni; atha kho etāneva bahutarāni
yadidaṃ upari siṃsapāvaneti

Die Blätter in der Hand des Erhabenen sind wenige, O Erwachter. Diese über unseren Köpfen an den Bäumen in diesem Simsapa Wald sind viel mehr an der Zahl.

เอวเมว โข ภิกฺขเว เอตเทว พหุตรํ ยํ
โว มยา อภิญฺญาย อนกฺขาตํ [๑]- ฯ กสฺมา เจตํ ภิกฺขเว มยา
อนกฺขาตํ ฯ น เหตํ ภิกฺขเว อตฺถสญฺหิตํ นาทิพฺรหฺมจริยกํ น
นิพฺพิทาย น วิราคาย น นิโรธาย น อุปสมาย น อภิญฺญาย
น สมฺโพธาย น นิพฺพานาย สํวตฺตติ ฯ ตสฺมาตํ มยา อนกฺขาตํ ฯ
evameva kho, bhikkhave, etadeva bahutaraṃ yaṃ
vo mayā abhiññāya anakkhātaṃ. kasmā c·etaṃ, bhikkhave, mayā
anakkhātaṃ? na hetaṃ, bhikkhave, atthasaṃhitaṃ nādibrahmacariya·kaṃ na
nibbidāya na virāgāya na nirodhāya na upasamāya na abhiññāya
na sambodhāya na nibbānāya saṃvattati; tasmātaṃ mayā anakkhātaṃ

In selber Weise, Mönche, ist es mit den Dingen meiner direkten Erkentniss und Wissens welche ich Euch nicht lehre. Diese Dignge sind viel zahlreicher als das was ich Euch Lehre. Und wieso habe ich Euch nicht diese Dinge gelehrt? Weil sie nicht in Verbindung stehen mit dem Weg, oder dem Weg nicht dienlich sind, welcher zur Selbstbefreiung führt. Sie beziehen sich nicht auf die Grundsätze des edlen Lebens und führen nicht zur Ernüchterung, zur Leidenschaftslosigkeit, zur Beendigung, zur Ruhe, zur direkten Erkenntnis, zum Selbsterwachen, zur Loslösung.

[๑๗๑๓] กิญฺจิ ภิกฺขเว มยา อกฺขาตํ ฯ อิทํ ทุกฺขนฺติ ภิกฺขเว

มยา อกฺขาตํ อยํ ทุกฺขสมุทโยติ มยา อกฺขาตํ อยํ ทุกฺขนิโรโธติ
มยา อกฺขาตํ อยํ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทาติ มยา อกฺขาตํ ฯ
[1713] kiñ·ca, bhikkhave, mayā akkhātaṃ? 'idaṃ dukkhan'ti, bhikkhave, mayā akkhātaṃ, 'ayaṃ dukkha·samudayo'ti mayā akkhātaṃ, 'ayaṃ dukkha·nirodho'ti mayā akkhātaṃ, 'ayaṃ dukkha·nirodha·gāminī paṭipadā'ti mayā akkhātaṃ

Und was Lehre ich? Dies ist Spannung, Stress und Leiden: Das ist was ich Euch Lehre. Dies ist der Ursprung aller Spannung, Stress und Leidens: Das ist was ich Euch Lehre. Dies ist die Beendigung aller Spannung, Stress und Leidens: Das ist was ich Euch lehre. Dies ist der Weg des Trainings welches zur Beendigung aller Spannung, Stress und Leidens führt. Das ist was ich Euch lehre.

กสฺมา เจตํ ภิกฺขเว มยา อกฺขาตํ ฯ เอตญฺหิ ภิกฺขเว อตฺถสญฺหิตํ
เอตํ อาทิพฺรหฺมจริยกํ เอตํ นิพฺพิทาย วิราคาย นิโรธาย อุปสมาย
อภิญฺญาย สมฺโพธาย นิพฺพานาย สํวตฺตติ ตสฺมาตํ มยา อกฺขาตํ
kasmā c·etaṃ, bhikkhave, mayā akkhātaṃ? etañ·hi, bhikkhave, attha·saṃhitaṃ etaṃ ādi·brahmacariya·kaṃ etaṃ nibbidāya virāgāya nirodhāya upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati; tasmā taṃ mayā akkhātaṃ

Und wieso habe ich Euch diese Dinge gelehrt? Weil sie verbunden sind mit dem Ziel, oder den Weg zum Ziel begünstigen, im Zusammenhang stehen mit den Grundsätzen des edlen Lebens und führen zur Ernüchterung, zur Leidenschaftslosigkeit, zur Beendigung, zur Ruhe, zur direkten Erkenntnis, zum Selbsterwachen, zur Loslösung.

ตสฺมา ติห ภิกฺขเว อิทํ ทุกฺขนฺติ โยโค กรณีโย อยํ ทุกฺขสมุทโยติ โยโค กรณีโย
อยํ ทุกฺขนิโรโธติ โยโค กรณีโย อยํ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทาติ โยโค กรณีโยติ
Tasmā tiha, bhikkhave, 'idaṃ dukkhan'ti yogo karaṇīyo, 'ayaṃ dukkha·samudayo'ti yogo 'karaṇīyo, 'ayaṃ dukkha·nirodho'ti yogo karaṇīyo, 'ayaṃ dukkha·nirodha·gāminī paṭipadā'ti yogo karaṇīyo ti.

Deshalb, Mönch, ist deine Pflicht die Kontemplation: "Das ist Spannung, Stress und Leiden"; deine Pflicht ist die Kontemplation: "Das ist die Entstehung von Spannung, Stress und Leiden "; deine Pflicht ist die Kontemplation: "Das ist die Beendigung von Spannung, Stress und Leiden "; deine Pflicht ist die Kontemplation: "Das ist Weg des Trainings,welcher zur Beendigung von Spannung, Stress und Leiden führt.

Dies ist eine geänderte Version der ursprünglichen Pali/ Englischen Übersetzung von Thanissaro Bhikkhu. Zugang zu Insight, 1997



SN 20.7 (S II 266) ĀṆI SUTTA

[๖๗๒] สาวตฺถิยํ วิหรติ ...
sāvatthiyang viharati Verweilend in Sāvatthī
Sāvatthī. die Hauptstadt von Kosala in Indien und eine der sechs großen indischen Städte zu Lebzeiten des Buddha

ภูตปุพฺพํ ภิกฺขเว ทสารหานํ อานโก นาม มุทิงฺโค อโหสิ ฯ ตสฺส ทสารหา อานเก ผพิเต อญฺญํ อาณึ โอทหึสุ ฯ อหุ โข โส ภิกฺขเว สมโย ยํ อานกสฺส มุทิงฺคสฺส โปราณํ โปกฺขรํ ผลกํ อนฺตรธายิ อาณิสงฺฆาโต จ อวสิสยิ ฯ
Bhūta·pubbang, bhikkhave, dasārahānangānako nāma mudiṅgo ahosi. Tassa dasārahā ānake phaḷite aññang āṇing odahiṃsu. Ahu kho so, bhikkhave, samayo yang ānakassa mudiṅgassa porāṇang pokkhara·phalakang antaradhāyi. Āṇi·saṅghāṭo·va avasissi.

Früher, Bhikkhus, hatten die Dasārahās eine Zapfen-Trommel namens Mudiṅga. Wann immer die Trommel der Dasārahās kaputt war, sprich ein Spannzapfen abgebrochen war, haben sie einen weiteren Zapfen eingesetzt. So kam eine eine Zeit, Bhikkhus, in welcher die ursprüngliche Haut und der Körper der Mudiṅga Trommel verschwunden waren. Es blieb nur eine Ansammlung von Zapfen übrig.

เอวเมว โข ภิกฺขเว ภวิสฺสนฺติ ภิกฺขู อนาคตมทฺธานํ เย เต สุตฺตนฺตา ตถาคตภาสิตา คมฺภีรา คมฺภีรตฺถา โลกุตฺตรา สุญฺญตปฏิสญฺญุตฺตา เตสุ ภญฺญมาเนสุ น สุสฺสุสิสฺสนฺติ น โสตํ โอทหิสฺสานติ น อญฺญาจิตฺตํ อุปฏฺฐาเปสฺสนฺติ น จ เต ธมฺเม อุคฺคเหตพฺพํ ปริยาปุณิตพฺพํ มญฺญิสฺสนฺติ ฯ
Evam·eva kho, bhikkhave, bhavissanti bhikkhū anāgatang·addhānang, ye te suttantā tathāgata·bhāsitā gambhīrā gambhīr·atthā lok·uttarā suññata·p·paṭisaṃyuttā, tesu bhaññamānesu na sussūsissanti, na sotang odahissanti na aññā cittang upaṭṭhāpessanti na ca te dhamme uggahetabbang pariyāpuṇitabbang maññissanti.

In der gleichen Weise, Bhikkhus, wird es in der Zukunft Bhikkhus geben, die nicht auf die Aussagen jener Reden hören, welche Worte der Tathāgatas sind, tiefsinnig, tiefgründig in der Bedeutung, über die Welt hinausführend, verbunden mit der Leere, sie werden kein Ohr leihen, sie werden ihren Geist nicht auf das Wissen verwenden, sie werden diese Lehren nicht aufnehmen und meistern

เย ปน เต สุตฺตนฺตา กวิกตา กาเวยฺยา จิตฺตกฺขรา จิตฺตพฺยญฺชนา พาหิรกา สาวกภาสิตา เตสุ ภญฺญมาเนสุ สุสฺสุสิสฺสนฺติ โสตํ โอทหิสฺสนฺติ อญฺญาจิตฺตํ อุปฏฺฐาเปสฺสนฺติ ต จ ธมฺเม อุคฺคเหตพฺพํ ปริยาปุณิตพฺพํ มญฺญิสฺสนฺติ ฯ [๖๗๓] เอวเมว เตสํ ภิกฺขเว สุตฺตนฺตานํ ตถาคตภาสิตานํ คมฺภีรานํ ๑-คมฺภีรตฺถานํ โลกุตฺตรานํ สุญฺญตปฏิสญฺญุตฺตา นํอนฺตรธานํ ภวิสฺสติ
Ye pana te suttantā kavi·katā kāveyyā citt·akkharā citta·byañjanā bāhirakā sāvaka·bhāsitā, tesu bhaññamānesu sussūsissanti sotang odahissanti aññā cittang upaṭṭhāpessanti, te ca dhamme uggahetabbang pariyāpuṇitabbang maññissanti. Evame tesang, bhikkhave, suttantānang tathāgata·bhāsitānang gambhīrānang gambhīr·atthānang lok·uttarānang suññata·p·paṭisaṃyuttānang antaradhānang bhavissati.

Im Gegenteil, sie werden die Aussagen solcher Reden hören, welche literarische Kompositionen sind, die von Dichtern gemacht wurden, geistreiche Worte, geistreiche Briefe, von Menschen von außerhalb des Dhammas [der Lehre], oder Worte von Anhaengern, sie werden ihnen Ohr leihen, sie werden ihren Geist auf das Wissen verwenden, sie werden diese Lehren aufnehmen und meistern. So, bhikkhus, die Worte des Tathāgata, tiefsinnig, tiefgründig in Bedeutung, über die Welt hinausführend, verbunden mit der Leere, werden verschwinden.

ตสฺมาติห ภิกฺขเว เอวํ สิกฺขิตพฺพํ เย เต สุตฺตนฺตา ตถาคตภาสิตา คมฺภีรา คมฺภีรตฺถา โลกุตฺตรา สุญฺญตปฏิสญฺญุตฺตา เตสุ ภญฺญมาเนสุ สุสฺสุสิสฺสาม โสตํ โอทหิสฺสาม อญฺญาจิตฺตํ อุปฏฺฐาเปสฺสาม เต จ ธมฺเม อุคฺคเหตพฺพํ ปริยาปุณิตพฺพํ มญฺญิสฺสามาติ เอวญฺหิ โว ภิกฺขเว สิกฺขิตพฺพนฺติ ฯ สตฺตมํ ฯ
Tasmātiha, bhikkhave, evang sikkhitabbang: 'ye te suttantā tathāgata·bhāsitā, gambhīrā gambhīr·atthā lok·uttarā suññata·p·paṭisaṃyuttā, tesu bhaññamānesu sussūsissāma sotaṃ odahissāma aññā cittang upaṭṭhāpessāma, te ca dhamme uggahetabbang pariyāpuṇitabbang maññissāma'ti. Evañhi vo, bhikkhave, sikkhitabban·ti.

Deshalb, Bhikkhus, sollt ihr so verfahren: "Wir werden auf die Aussagen solcher Reden hören, welche direkte Worte des Tathāgatas sind, tiefsinnig, tiefgründig in ihrer Bedeutung, über die Welt hinausführend, verbunden mit der Leere, wir werden Gehör leihen, wir werden unseren Geist auf das Wissen anwenden, wir werden diese Lehren als annehmen und. So, Bhikkhus, sollt ihr euch trainieren.

DIE ABHAENGIGEN BEDINGUNGEN

อวิชชาปัจจะยา สังขารา	*Avijjā-paccayā saṅkhārā*	Mit Unwissenheit als Bedingung ergeben sich Prozesse
สังขาระปัจจะยา วิญญานัง	*Saṅkhāra-paccayā viññāṇang*	Mit Prozessen als Bedingung ergibt sich ein (sensorisches) Bewusstsein
วิญญาณะปัจจะยา นามะรูปัง	*Viññāṇa-paccayā nāma-rūpang*	Mit (sensorischem) Bewusstsein als Bedingung gibt es Benennung & Form
นามะรูปะปัจจะยา สะฬายะตะนัง	*Nāma-rūpa-paccayā saḷāyatanang*	Mit Benennung & Form als Bedingung gibt es die sechs Sinnesmedien
สะฬายะตะนะปัจจะยา ผัสโส	*Saḷāyatana-paccayā phasso*	Mit den sechs Sinnesmedien als Bedingung gibt es Kontakt
ผัสสะปัจจะยา เวทนา	*Phassa-paccayā vedanā*	Mit Kontakt als Bedingung gibt es Gefühl
เวทะนายะปัจจะยา ตัณหา	*Vedanā-paccayā taṇhā*	Mit Gefühl als Bedingung gibt es Verlangen
ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง	*Taṇhā-paccayā upādānang*	Mit dem Verlangen als Bedingung gibt es Anhaften
อุปาทานะปัจจะยา ภะโว	*Upādāna-paccayā bhavo*	Mit dem Anhaften als Bedingung wird das Werden
ภะวะปัจจะยา ชาติ	*Bhava-paccayā jāti*	Mit dem Werden als Bedingung gibt es Geburt
ชาติปัจจะยา ชะรามะระณัง	*Jāti-paccayā jara-maraṇang*	Mit der Geburt als Bedingung, gibt es Alterung und Tod,
โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสา สัมภะวันติ	*soka-parideva-dukkha-domanassupā yāsā sambhavanti*	Trauer, Klage, Schmerz, Not und Verzweiflung kommen so ins Spiel
เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ สะมุทะโย โหติ	*Evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa, samudayo hoti*	So entsteht diese ganze Masse von Leiden und Stress
อวิชชายะ เตววะ อะเสสะวิราคะนิโรธา สังขาระนิโรโธ	*Avijjāyatveva asesa-virāga-nirodhā saṅkhāra-nirodho*	Aus dem verbliebenen Ausbleichen & Aufhören dieser Unwissenheit ist nun das Aufhören von Prozessen geworden
สังขาระนิโรธา วิญาณะนิโรโธ	*Saṅkhāra-nirodhā viññāṇa-nirodho*	Von der Einstellung der Prozesse geht die Einstellung des (sensorischen) Bewusstseins aus
วิญญาณะนิโรธา นามรูปะนิโรโธ	*Viññāṇa-nirodhā nāma-rūpa-nirodho*	Aus dem Wegfall des (sensorischen) Bewusstseins ergibt sich die Aufgabe von Name & Form
นามะรูปะนิโรธา สะฬายะตะนะนิโรโธ	*Nāma-rūpa-nirodhā saḷāyatana-nirodho*	Aus dem Wegfall von Name & Form ergibt sich der Wegfall der sechs Sinnesmedien
สะฬายะตะนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ	*Saḷāyatana-nirodhā phassa-nirodho*	Aus dem Wegfall der sechs Sinnesmedien ergibt sich der Wegfall des Kontakts
ผัสสะนิโรธา เวทนานิโรโธ	*Phassa-nirodhā vedanā-nirodho*	Aus dem Wegfall des Kontakts entsteht das Ende des Gefühls
เวทนานิโรธา ตัณหานิโรโธ	*Vedanā-nirodhā taṇhā-nirodho*	Von der Einstellung des Gefühls gibt es die Einstellung des Verlangens
ตัณหานิโรธา อุปาทานะนิโรโธ	*Taṇhā-nirodhā upādāna-nirodho*	Von der Beendigung des Verlangens gibt es die Beendigung des Anhaftens
อุปาทานะนิโรธา ภะวะนิโรโธ	*Upādāna-nirodhā bhava-nirodho*	Aus dem Wegfall des Festhaltens geht das Ende des Werdens hervor
ภะวะนิโรธา ชาตินิโรโธ	*Bhava-nirodhā jāti-nirodho*	Von der Beendigung des Werdens ist die Beendigung der Geburt
ชาตินิโรธา ชะรามะระณัง	*Jāti-nirodhā jara-maraṇang*	Von der Beendigung des Zerfalls und des Todes,
โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสา นิรุชฌันติ	*soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā nirujjhanti*	Geburt, Alterung,Trauer, Klage, Schmerz, Not und Verzweiflung hören alle auf
เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ นิโรโธ โหติ	*Evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa, nirodho hoti*	So ist das Ende dieser ganzen Masse von Leiden und Stress

ANAPANASATI DIE 4 X 4 = 16 METHODEN DES BEWUSSTEN ATMENS

In der Anapanasati Sutta beschreibt der Buddha die Praxis der Achtsamkeit des Atmens unf behandelt die 4 x4 = 16 Methoden des bewussten Atmens

- die Achtsamkeit auf den Atem und den Körper
- die Achtsamkeit auf die Gefühle/Empfindungen
- die Achtsamkeit auf den Geist (dessen Zustand)
- die Achtsamkeit auf die Geistesobjekte (alles, was wahrgenommen wird)

Achtsamkeit des Atems

Ich atme ein und weiß, dass ich einatme
Ich atme aus und weiß, dass ich ausatme

Ich atme ein und bin mir der Länge der Einatmung bewusst
Ich atme aus und bin mir der Länge der Ausatmung bewusst

Achtsamkeit des Körpers

Ich atme ein und nehme meinen ganzen Körper bewusst wahr
Ich atme aus und nehme meinen ganzen Körper bewusst wahr

Ich atme ein und entspanne und beruhige meinen ganzen Körper
Ich atme aus und entspanne und beruhige meinen ganzen Körper

Achtsamkeit der Empfindungen (angenehme, unangenehme, neutrale)

Ich atme ein und empfinde Freude
Ich atme aus und empfinde Freude

Ich atme ein und empfinde Glück
Ich atme aus und empfinde Glück

Ich atme ein und nehme die Aktivitäten meines Geistes bewusst wahr
Ich atme aus und nehme die Aktivitäten meines Geistes bewusst wahr

Ich atme ein und entspanne und beruhige die Aktivitäten meines Geistes
Ich atme aus und entspanne und beruhige die Aktivitäten meines Geistes

Achtsamkeit der Kontrolle und Befreiung des Geistes

Ich atme ein und nehme meinen Geist bewusst wahr
Ich atme aus und nehme meinen Geist bewusst wahr

Ich atme ein und mache meinen Geist glücklich und friedvoll
Ich atme aus und mache meinen Geist glücklich und friedvoll

Ich atme ein und konzentriere meinen Geist
Ich atme aus und konzentriere meinen Geist

Ich atme ein und befreie meinen Geist
Ich atme aus und befreie meinen Geist

Achtsamkeit, um Licht auf die wahre Natur aller Dinge zu werfen

Ich atme ein und beobachte die vergängliche Natur aller Dinge
Ich atme aus und beobachte die vergängliche Natur aller Dinge

Ich atme ein und beobachte das Verblassen aller Dinge
Ich atme aus und beobachte das Verblassen aller Dinge

Ich atme ein und beobachte die Befreiung (Freude der Emanzipation)
Ich atme aus und beobachte die Befreiung

Ich atme ein und beobachte das Loslassen
Ich atme aus und beobachte das Loslassen



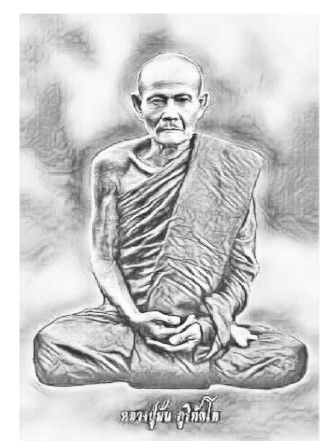
DIE SITTEN DER EDLEN

Der Buddha selbst erlangte im Wald die Erwachung, im Wald hielt er seine erste Rede, und im Wald verschied er. Die geistigen Fähigkeiten, die er brauchte, um physisch und psychisch überleben zu können, während er sich unbewaffnet in wildes Gebiet begab, waren auch der Schlüssel zu seiner Entdeckung des Dhamma.

Sie umfassten Flexibilität, Entschlossenheit und Wachsamkeit; Ehrlichkeit sich selbst gegenüber und Umsicht; Durchhaltevermögen angesichts von Einsamkeit; Mut und Erfindungsgabe angesichts äußerer Gefahren; Mitgefühl und Respekt gegenüber den anderen Waldbewohnern. Diese Eigenschaften bildeten die "Heimatkultur" des Dhamma.

Indem der Buddhismus sich ausbreitete und an unterschiedliche Gesellschaftsstrukturen anpasste, kam es von Zeit zu Zeit bei einigen der Übenden zu dem Gefühl, dass die ursprüngliche Botschaft des Dhamma verwässert worden war. Also kehrten sie in die Wildnis zurück, um seine Heimatkultur wiederzubeleben.

Manche Wildnistraditionen sind auch heute noch lebendig, vor allem in Sri Lanka und den Ländern Südostasiens, die sich zum Theravada bekennen. Dort wandern immer noch asketische Bettelmönche durch die verbleibenden Regenwälder, auf der Suche nach Erwachung in eben jener Umgebung, in der auch der Buddha selbst Erwachung fand. Eine dieser Wildnistraditionen, diejenige, welche die größte Zahl westlicher Schüler angezogen hat und dabei ist, im Westen Wurzeln zu schlagen, ist die Kammatthana-(Meditations-)Waldtradition von Thailand.



Die Kammatthana-Tradition wurde von Ajahn Mann (engl.: Mun) Bhuridatto in den frühen Jahrzehnten des zwanzigsten Jahrhunderts begründet. Ajahn Mann praktizierte zurückgezogen und streng.

Er hielt sich gewissenhaft an den Vinaya (den disziplinarischen Mönchskodex) und beachtete auch viele der heute als die dreizehn klassischen Dhutanga -(Askese-)Praktiken bekannten Regeln, wie beispielsweise sich nur von Almosenspeise zu ernähren, sich in Kutten aus weggeworfenen Lumpen zu kleiden, seine Wohnstatt im Wald zu haben, oder nur ein Mahl am Tag zu sich zu nehmen. Indem er abgeschiedene Orte in den wilden Gegenden von Thailand und Laos als Aufenthaltsort wählte, mied er die Verantwortlichkeiten des niedergelassenen Mönchslebens und verbrachte bei Tag und Nacht viele Stunden in der Meditation.

Trotz seiner abgesonderten Wesensart zog er eine große Anhängerschaft von Schülern an, die bereit waren, die Härten des Waldlebens auf sich zu nehmen, um bei ihm zu lernen.

Er hatte auch seine Widersacher, die ihm vorwarfen, nicht den traditionellen buddhistischen Bräuchen Thailands zu folgen. Gewöhnlich erwiderte er darauf, dass er nicht daran interessiert sei, sich den Bräuchen irgend einer bestimmten Gesellschaft zu unterwerfen - da diese definitionsgemäß ja die Bräuche von Leuten mit Gier, Hass und Verblendung in ihren Herzen seien.

Er war mehr daran interessiert, die Heimatkultur des Dhamma zu finden und zu befolgen, das, was er die Sitten der Edlen nannte: die Praktiken, die es dem Buddha und seinen Schülern überhaupt erst erlaubt hatten, die Erwachung zu erreichen. Dieser Ausdruck - die Sitten der Edlen - geht auf ein Vorkommnis in der Lebensgeschichte des Buddha zurück: nicht lange nach seiner Erwachung kehrte er in seine Heimatstadt zurück, um seiner Familie, die er sechs Jahre zuvor zurückgelassen hatte, den Dhamma zu lehren.

Nachdem er die Nacht im Wald verbracht hatte, ging er bei Tagesanbruch in der Stadt auf Almosengang. Sein Vater, der König, bekam Kunde davon und suchte ihn umgehend auf, um ihn zu maßregeln. "Das ist eine Schande", schimpfte der König. "Niemand aus unserer familiären Linie ist jemals betteln gegangen. Es verstößt gegen die Familiensitten."

"Eure Hoheit", antwortete der Buddha, "ich gehöre jetzt nicht mehr meiner familiären Linie an, sondern der Linie der Edlen. Deren Sitten befolge ich nun."

Ajahn Mann widmete viele Jahre seines Lebens der Aufgabe, diese Sitten aufzuspüren. Im Jahr 1870 als Sohn von Reisbauern in der nordöstlichen Provinz Ubon geboren, wurde er 1892 in der Provinzhauptstadt als Mönch ordiniert. Zur Zeit seiner Ordination traten zwei Hauptarten von Buddhismus in Thailand auf.

Die erste davon kann als Brauchtums-Buddhismus bezeichnet werden - Regeln und Riten, die im Laufe der Jahrhunderte ohne großen Bezug zum Pali-Kanon, wenn überhaupt, von Lehrer zu Lehrer weitergereicht worden waren. Hauptsächlich lehrten diese Gebräuche die Mönche, ein sesshaftes Leben in einem Dorfkloster zu führen und den Einheimischen als Ärzte oder Wahrsager zu dienen. Die Mönchsdisziplin wurde eher locker gehandhabt.

Gelegentlich begaben sich Mönche auch auf eine "Dhutanga" genannte Pilgerschaft, die aber wenig mit den klassischen Dhutanga-Praktiken gemein hatte. Es war stattdessen eher ein disziplinloses Sicherheitsventil für den angestauten Druck des sesshaften Lebens.

Außerdem praktizierten Mönche und Laienanhänger Meditationsformen, die von dem im Pali-Kanon vorgezeichneten Weg von innerer Ruhe und Einsicht abwichen. Ihre Vichaa-aakhom, d.h. Spruchwissen, genannten Praktiken bestanden aus Initiationsriten und schamanistischen Beschwörungsformeln, wie etwa Schutzzauber und Erweckung magischer Kräfte. Nirvana erwähnten sie selten, außer als eine Entität, die man für die Zwecke schamanischer Riten heraufbeschwor.



Die zweite Art von Buddhismus, die es zu jener Zeit gab, war der Reform-Buddhismus, der sich auf den Pali-Kanon gründete und im Jahr 1820 von Prinz Mongkut ins Leben gerufen worden war, der später König Rama IV wurde (und noch später in dem Musical "Der König und ich" dargestellt wurde).

Bevor er den Thron bestieg, war Prinz Mongkut siebendundzwanzig Jahre lang als Mönch ordiniert. Nachdem er in seinen frühen Jahren als Mönch den Kanon studiert hatte, erfasste ihn große Entmutigung angesichts des mangelhaften Stands der Übungspraxis, den er um sich herum in den thailändischen Klöstern sah.

Daher ließ er sich bei den Mon ein zweites Mal ordinieren - einer ethnischen Gruppe, die auf beiden Seiten entlang der thailändisch-burmesischen Grenze lebte und jenseits des Flusses auf der anderen Seite von Bangkok einige Dörfer besiedelte - und studierte den Vinaya und die klassischen Dhutanga-Praktiken unter einem Angehörigen der Mon als Lehrer.

Später beschwerte sich sein Bruder, König Rama III, dass es für ein Mitglied der königlichen Familie eine Schande sei, sich einer ethnischen Minderheit anzuschließen, und erbaute daraufhin für den prinzlichen Mönch auf der zu Bangkok gehörenden Seite des Flusses ein Kloster. Dort scharte Mongkut eine kleine, aber starke Anhängerschaft aus ähnlich denkenden Mönchen und Laienanhängern um sich, und somit war die Dhammayut-Bewegung (wörtlich: im Einklang mit dem Dhamma) geboren.

In ihren frühen Jahren war die Dhammayut-Bewegung eine informelle Gruppierung, die sich Pali-Studien widmete und sich dabei vor allem auf den Vinaya, die klassischen Dhutanga-Praktiken, eine auf Vernunft gegründete Auslegung des Dhamma und die Wiederbelebung von im Pali-Kanon gelehrten Meditationstechniken, wie etwa die Vergegenwärtigung des Buddha und die Achtsamkeit auf den Körper, konzentrierte.

Kein Mitglied der Bewegung konnte allerdings den Nachweis erbringen, dass die Lehren des Pali-Kanon tatsächlich zur Erleuchtung führen. Mongkut selbst war überzeugt davon, dass der Weg zum Nirvana nicht mehr offenstand, aber er hatte das Gefühl, dass es bereits ein großer Gewinn sei, wenn man wenigstens die äußeren Formen der frühesten buddhistischen Traditionen wiederbelebte. Indem er ein formales Bodhisattva-Gelübde auf sich nahm, widmete er das aus seinen Bemühungen erwachsende Verdienst einer zukünftigen Buddhaschaft. Viele seiner Schüler nahmen ebenfalls Gelübde auf sich, in der Hoffnung, Schüler jenes zukünftigen Buddhas zu werden.

Nach dem Tod seines Bruders im Jahr 1851 verließ Mongkut den Mönchsorden und bestieg den Thron als Rama IV. Er hatte nun die Macht, dem Rest des thailändischen Sangha seine Reformen aufzuzwingen, entschied sich aber dagegen. Stattdessen unterstützte er im Stillen den Aufbau neuer Dhammayut-Zentren in der Hauptstadt und den Provinzen, und so kam es, dass es zu Zeiten von Ajahn Mann eine Handvoll Dhammayut-Klöster in Ubon gab.

Da Ajahn Mann das Gefühl hatte, dass der Brauchtums-Buddhismus wenig zu bieten hatte, schloss er sich dem Dhammayut-Orden an, mit einem Schüler von Prinz Mongkut als seinem Präzeptor.

Im Gegensatz zu vielen, die damals dem Orden beitraten, war er nicht an dem höheren gesellschaftlichen Status interessiert, den ihm akademische Studien und klerikale Würden bringen würden.

Vielmehr hatte sein Leben als Bauernsohn bei ihm einen tiefen Eindruck von den Leiden hinterlassen, die dem Kreislauf von Leben und Tod innewohnen, und sein einziges Ziel war es, einen Ausweg aus diesem Kreislauf zu finden. Folgerichtig verließ er bald den Tempel seines Präzeptors und die dort herrschende Schriftgelehrsamkeit und schloss sich in einem kleinen Meditationskloster am Stadtrand einem Lehrer namens Ajahn Sao Kantasilo (1861-1941) an.

Ajahn Sao war im Dhammayut-Orden insofern ungewöhnlich als er keine Ambitionen als Schriftgelehrter hegte, sondern sich stattdessen voll der Meditationspraxis widmete. Er schulte Ajahn Mann vor dem Hintergrund der Gefahren und der Einsamkeit der Wildnis in strikter Disziplin und den kanonischen Meditationspraktiken. Er konnte zwar nicht garantieren, dass diese Übungspraxis zu den edlen Errungenschaften führen würde, aber er war überzeugt, dass sie in die richtige Richtung ging.

Nach mehreren Jahren der Wanderschaft mit Ajahn Sao brach Ajahn Mann alleine auf, um nach einem Lehrer zu suchen, der ihm den Weg zu den edlen Errungenschaften mit Gewissheit zu weisen vermochte. Seine Suche dauerte nahezu zwei Jahrzehnte und war mit unzähligen Strapazen verbunden, während er zu Fuss durch die Dschungel von Laos, Zentralthailand und Burma streifte.

Nach und nach wurde ihm klar, dass er wohl dem Beispiel des Buddha folgen und die Wildnis selbst zum Lehrer nehmen musste, nicht einfach nur um sich den Gegebenheiten der Natur anzupassen - denn die Natur ist ja Samsara selbst -, sondern um den Durchbruch zu Wahrheiten zu erlangen, welche diese Gegebenheiten völlig überstiegen.

Wenn er den Weg finden wollte, der über Altern, Krankheit und Tod hinausführte, musste er die Lektionen einer Umwelt lernen, in der Altern, Krankheit und Tod in scharfem Relief hervortraten. Gleichzeitig gewann er durch seine Treffen mit anderen Mönchen im Wald die Überzeugung, dass die Lehren der Wildnis zu lernen mehr beinhaltete als einfach nur die für das physische Überleben notwendigen Fähigkeiten zu meistern.

Er würde auch eine scharfe Auffassungsgabe entwickeln müssen, um sich bei seiner Meditation nicht zum Beschreiten von in Sackgassen mündenden Nebenwegen verführen zu lassen. Der Unermesslichkeit seiner Aufgabe zutiefst bewusst, kehrte er zu einer Gebirgsgegend in Zentralthailand zurück und ließ sich alleine in einer Höhle nieder.

Im Verlauf seiner langen Lehrzeit in der Wildnis fand Ajahn Mann heraus, dass der Weg zum Nirvana - im Gegensatz zu den Annahmen im Reform- und Brauchtumsbuddhismus - nicht versperrt war.

Der wahre Dhamma war immer noch zu finden, nicht in alten Gebräuchen und Texten, sondern in einem wohlgeschulten Herz und Gemüt. Die Texte waren nicht mehr und nicht weniger als Hinweise, wie man üben sollte. Die Regeln des Vinaya stellten nicht einfach nur äußerliche Gebräuche dar, sondern spielten vielmehr eine wichtige Rolle für das physische und psychische Überleben.

Was die Dhamma-Texte betraf, ging es bei der Lehrausübung nicht einfach nur darum, ihre Aussagen nachzuvollziehen. Durch Lesen der Texte und Nachdenken darüber war kein angemessenes Verständnis dessen, was sie bedeuteten, zu erzielen - und daher zählte dies auch nicht als ausreichender Respektsbeweis ihnen gegenüber.

Den Texten wirklichen Respekt entgegenzubringen bedeutete, sie als Herausforderung aufzufassen: die darin enthaltenen Lehren ernsthaft auf die Probe zu stellen, um herauszufinden, ob sie tatsächlich stimmen.

Im Verlauf der Überprüfung der Lehren ergab es sich immer wieder, dass der Geist zu völlig unerwarteten Erkenntnissen gelangte, die in den Texten nicht erwähnt wurden. Auch diese mussten ihrerseits auf den Prüfstand gestellt werden, so dass man durch Versuch und Irrtum allmählich immer mehr lernte, bis an den Punkt einer tatsächlichen edlen Errungenschaft. Erst dann, so pflegte Ajahn Mann zu sagen, verstand man den Dhamma.

Diese Haltung gegenüber dem Dhamma stellt eine Parallele zu dem dar, was in den Kulturen des Altertums "Kriegerwissen" genannt wurde - Wissen, das vom Entwickeln fähigen Verhaltens unmittelbar in schwierigen Situationen herrührt - im Gegensatz zum "Schreiberwissen", das Leute, die sich in relativ sicheren und bequemen Verhältnissen befinden, in Worte gefasst niederschreiben können. Selbstverständlich müssen sich auch Krieger bei ihrer Ausbildung der Sprache bedienen, aber ein Text gilt in ihren Augen nur dann als stichhaltig, wenn seine Aussagen sich in der Praxis bewähren.

Der Pali-Kanon selbst ermutigt zu dieser Haltung, wenn er zitiert, wie der Buddha seine Tante lehrt: "Was die Lehren betrifft, von denen du erkennen kannst: 'Diese Lehren führen zur Abwendung von der Gier und nicht zur Gier, führen

zur Loslösung und nicht zur Bindung, zur Abschichtung und nicht zur Aufschichtung, zur Bescheidenheit und nicht zur Unbescheidenheit, zur Genügsamkeit und nicht zur Ungenügsamkeit, zur Abgeschiedenheit und nicht zur Abhängigkeit von Gesellschaft, zum Durchhalten und nicht zur Trägheit, zum Nicht-Zur-Last-Fallen und nicht zum Zur-Last-Fallen', von denen magst du als sicher annehmen: 'Das ist der Dhamma, das ist der Vinaya, das ist des Lehrers Weisung.'"

Demzufolge besteht die letztgültige Autorität bei der Beurteilung einer Lehraussage nicht darin, ob sie in irgendwelchen Texten zu finden ist. Sie liegt in der unnachgiebigen Wahrhaftigkeit einer jeden Person bei der Erprobung des Dhamma und der sorgfältigen Sichtung der Ergebnisse.

Nachdem Ajahn Mann an den Punkt gelangt war, wo er garantieren konnte, dass der Weg zu den edlen Errungenschaften immer noch offenstand, kehrte er in den Nordosten zurück, um Ajaan Sao darüber in Kenntnis zu setzen und danach seine Wanderschaft wiederaufzunehmen. Nach und nach scharte sich eine unorthodoxe Gefolgschaft um ihn.

Leute, die ihm begegneten, waren von seiner Haltung und seinen Lehren beeindruckt, die so ganz anders waren als das, was sie von anderen Mönchen kannten. Sie waren überzeugt davon, dass er in allem, was er tat und sagte, den Dhamma und Vinaya verkörperte.

Bei der Unterrichtung seiner Schüler verfolgte er als Lehrer die Herangehensweise des Kriegers. Anstatt einfach nur Kenntnisse in Worten zu vermitteln, setzte er sie Situationen aus, in denen sie die geistigen und charakterlichen Fähigkeiten entwickeln mussten, die nötig waren, um den Kampf mit ihren eigenen unguten Eigenschaften zu überstehen.

Anstatt sich darauf zu beschränken, allein eine Meditationstechnik zu lehren, brachte er ihnen eine vollständige Palette von Fähigkeiten bei - wie ein Schüler sagte: "alles vom Auswaschen von Spucknäpfen an aufwärts" - und schickte sie dann in die Wildnis.

In eben dieser Zeit nach Ajahn Manns Rückkehr in den Nordosten begann eine dritte, von Bangkok ausgehende Art von Buddhismus - der Staatsbuddhismus - Einfluss auf sein Leben zu nehmen. In dem Bemühen, imperialistischen Bedrohungen durch England und Frankreich eine einheitliche Front entgegenzustellen, wollte Rama V (1868-1910) sein Land aus einem losen Feudalsystem in einen zentralisierten Nationalstaat überführen.

Als Teil seines Programms verordneten er und seine Brüder - von denen einer als Mönch ordiniert war - eine Reihe von religiösen Reformen, die das Vordringen christlicher Missionare verhindern sollten. Von britischen Hauslehrern erzogen und ausgebildet, erschufen sie eine neue Laufbahn für Mönche, die den Dhamma und Vinaya viktorianischen Vorstellungen von Vernunft und Zweckmäßigkeit unterwarf.

Ihre neue Version des Vinaya, zum Beispiel, war ein Kompromiss zwischen Brauchtums- und Reformbuddhismus, der darauf angelegt war, christliche Vorwürfe, dass Mönche unzuverlässig und faul seien, zu entkräften.

Die Mönche wurden angewiesen, ihre Wanderungen aufzugeben, sich in anerkannten Klöstern niederzulassen und die neue staatlich verordnete Laufbahn zu akzeptieren.

Da die Mönche des Dhammayut-Ordens in jener Zeit in Thailand die am besten ausgebildeten waren - und auch die engsten Beziehungen zur königlichen Familie hatten - wurden sie dazu verpflichtet, die staatlichen Belange in den entlegenen Regionen des Landes voranzutreiben.

Im Jahr 1928 nahm eine gegenüber der Meditation und im Wald herumstreifenden Mönchen nicht eben wohlgesonnene Autorität des Dhammayut-Ordens die religiösen Angelegenheiten des Nordostens in ihre Hand. In dem Versuch, Ajahn Manns Anhängerschaft zu bändigen, befahl er ihnen, Klöster zu errichten und bei der Ausbreitung des Regierungsprogramms behilflich zu sein.

Daraufhin machten sich Ajahn Mann und eine Handvoll seiner Schüler nach Norden auf, wo es noch möglich war, sich frei zu bewegen. In den frühen Dreißigern des 20. Jahrhunderts wurde Ajahn Mann zum Abt eines bedeutenden Klosters in der Stadt Chiang Mai bestellt, floh aber noch vor Anbruch des folgenden Tages aus jenem Ort. Erst in den allerletzten Jahren seines Lebens kehrte er zurück, um sich wieder im Nordosten niederzulassen, nachdem die klerikalen Autoritäten vor Ort seiner Art des Praktizierens wieder etwas gewogener geworden waren. Er befolgte viele seiner Dhutanga-Praktiken weiterhin bis zu seinem Tod im Jahr 1949.

Erst in den 1950er Jahren gewann die von ihm begründete Bewegung in Bangkok ihre Anerkennung, und es dauerte noch bis in die 1970er, bis sie auch auf nationaler Ebene Bedeutung erlangte.

Diese Entwicklung fiel mit einem weitverbreiteten Vertrauensverlust in Staatsmönche zusammen, von denen viele wenig mehr als Bürokraten in Mönchsroben waren. Dies führte dazu, dass Kammatthana-Mönche in den Augen vieler Mönchs- und Laienanhänger eine stabile und vertrauenswürdige Verkörperung des Dhamma in einer Welt rasend schneller Modernisierung darstellten. Die Geschichte des Buddhismus hat gezeigt, dass Wildnistraditionen einen sehr schnellen Lebenszyklus durchlaufen. In dem Maße, in dem eine an Schwung verliert, erwächst oft eine neue an deren Stelle. Doch mit der flächendeckenden Vernichtung der thailändischen Wälder im kurzen Zeitraum der letzten Jahrzehnte mag es durchaus sein, dass die Kammatthana-Tradition die letzte große Waldtradition sein wird, die Thailand hervorbringen wird.

Zum Glück haben wir im Westen rechtzeitig genug von ihr erfahren, um Lehren zu sammeln, die uns dabei helfen werden, die Sitten der Edlen auf westlichem Boden anzusiedeln und zu kultivieren und unsere eigenen authentischen Wildnistraditionen zu begründen. Vielleicht die wichtigste dieser Lehren betrifft die Rolle, welche die Wildnis beim Prüfen und Berichtigen von Strömungen spielt, die sich unter in Städten und Metropolen lebenden Buddhisten ausbilden.

Die Geschichte der Kammatthana-Tradition straft die leichtfertige Auffassung Lüge, die besagt, dass der Buddhismus einfach dadurch überlebt habe, dass er sich an seine jeweilige kulturelle Umgebung angepasst habe. Das Überleben des Buddhismus und das Überleben des Dhamma sind zwei verschiedene Dinge.

Den Dhamma haben Menschen wie Ajahn Mann am Leben erhalten - Menschen, die gewillt waren, jedes erforderliche Opfer zu bringen, um den Dhamma gemäß seinen eigenen Bedingungen zu entdecken und auszuüben. Selbstverständlich steht es den Menschen seit jeher frei, sich in den buddhistischen Traditionen zu engagieren, wie immer sie es für richtig halten, aber diejenigen, die am meisten von einem solchen Engagement gewonnen haben, sind jene, die nicht den Buddhismus so umgeformt haben, dass er ihren Vorlieben entspricht, sondern stattdessen sich selbst so umgeformt haben, dass sie den Sitten und Überlieferungen der Edlen entsprechen.

Diese Sitten aufzuspüren ist nicht leicht angesichts der verwirrenden Vielfalt an Traditionen, welche Buddhisten im Laufe der Jahrhunderte hervorgebracht haben. Um sie zu prüfen ist jeder einzelne auf seine oder ihre Fähigkeit zu unnachgiebiger Wahrhaftigkeit, Integrität und Einsichtsvermögen zurückverwiesen. Garantien, deren man sich einfach nur zu bedienen bräuchte, gibt es nicht. Und vielleicht ist genau das ein Maßstab für den wahren Wert des Dhamma. Nur Menschen mit wirklicher Integrität können ihn wahrhaft begreifen.



Wie Ajahn Lee, einer von Ajahn Manns Schülern, es einmal sagte:

"Wenn jemand den Lehren des Buddha nicht mit Wahrhaftigkeit gegenübertritt, werden die Lehren des Buddha ihm gegenüber auch nicht wahrhaftig sein - und derjenige wird nicht fähig sein, zu erkennen, was die wahren Lehren des Buddha sind."

(VON THANISSARO BHIKKHU ÜBERSETZUNG INS DEUTSCHE VON LOTHAR SCHENK)

KHAGGAVISANA SUTTA "WANDERE ALLEIN, WIE EIN NASHORN"

Die Rhinozeros Sutra, ein buddhistischer Pali-Text

Khaggavisana Sutta, wörtlich "Ein Rhinozeros Horn" oder die Rhinozeros Sutta, ist einer der frühesten und authentischsten Ausdrücke des ursprünglichen buddhistischen Denkens.
Die Sutta stammt aus der Pali-Sammlung von kurzen Texten, die als Khuddaka-nikāya bekannt ist, der fünften Division (Unterteilung) der Sutta Pitaka.

Da das asiatische Nashorn ein Horn besaß und die Überlieferung ihm ein Leben allein im Wald zuschrieb, wird dieses Sutra treffend so benannt, dass es einen Aufsatz präsentiert, den man als "über den Wert des Lebens im einsamen Wanderleben" bezeichnen kann. Konkret würde sich dies auf das Leben eines Waldmönchs in Indien und Südostasien beziehen.

Khaggavisana Sutta

[๒๙๖] |๒๙๖.๔๕๘| [296] | 296.458 |
Entsagung von Gewalt gegenüber jeglichen Lebewesen
und schade nicht einmal denjenigen welche man sich absolut nicht
als Nachkommen wünschen würde. Wie also ziehen mit einem Begleiter?
Ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๕๙|
Für einen geselligen Menschen gibt es Verlockungen;
auf den Fersen der Verlockung folgt der Schmerz.
Ich sehe den Nachteil der Verlockung,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn
|๒๙๖.๔๖๐|
Einer, dessen Verstand in Mitleid verstrickt ist
für Freunde und Weggefährten, vernachlässigt das wahre Ziel.
Diese Gefahr in Intimität zu erkennen,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๖๑|
So wie Bambus sich verschlungen verstrickt ist die Sorge
um Nachkommen und Ehepartner.
Sei wie eine Bambussprosse, Unverstrickt,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๖๒|
Wie ein Hirsch in der Wildnis, ungehindert auf weiter Flur
auf Futtersuche umherschweift, wo immer er will;
der Weise, der die Freiheit schätzt,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๖๓|
Inmitten von Gefährten, zu Hause oder auf Wanderschaft,
Du wirst Opfer von Bitten. Freiheit wertschätzen, heisst
allein umherziehen wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๖๔|
Es gibt Spaß und Liebe inmitten von Gefährten,
und reichlich Vorliebe für Nachkommen.
Ekel empfindend bei der Aussicht auf einen Abschied
von denen, die lieb und teuer sind,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.

|๒๙๖.๔๖๕|
Ohne Widerstand in alle vier Richtungen,
zufrieden mit dem, was du bekommst,
ertrage Ärger ohne Bestürzung, allein umherziehend
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๖๖|
Sie sind schwer zu befriedigen,
einige von denen, die hinausgegangen sind,
sowie diejenigen, die das Leben im Haushalt leben.
Verzicht auf Besorgnis für die Nachkommen anderer,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๖๗|
Abschneiden der Haushälterspuren [Haare und Bart],
wie ein Kovilara-Baum der seine Blätter verloren hat,
der Besonnene, der alle Haushaltsbande durchtrennt,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๖๘|
Wenn du einen reifen Begleiter triffst,
ein Mitreisender, der richtig lebt, weise ist
und alle Gefahren überwindet so begleite ihn,
zufrieden und aufmerksam.
Wenn du keinen erwachsenen Begleiter antriffst,
ein Mitreisender, der richtig lebt und weise ist,
|๒๙๖.๔๗๐|
so wandere alleine wie ein König, der auf sein Königreich verzichtet,
wie der Elefant in der Wildnis von Matanga,
seine Herde verlassen.
Wir loben die Gesellschaft Ja!
Diejenigen, die gleichwertig oder besser sind,
sollen als Freunde ausgewählt werden
Wenn sie nicht zu finden sind, und lebe tadellos,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๗๑|
Siehst Du strahlende Armbänder aus Gold,
die von einem Schmied gut gemacht wurden,
klirrend und klimpernd, zwei an einem Arm,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๗๒|
Auf die gleiche Weise, wenn ich mit jemanden zusammenleben würde,
gäbe es leichtsinniges Gerede oder Beleidigungen.
Wenn man diese zukünftige Gefahr sieht,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๗๓|
Denn sinnliche Genüsse, elegant, honigsüß und charmant,
verzaubern den Verstand mit ihren vielfältigen Formen
erkennend diesen Nachteil in sinnlichen Aspekten
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.

|๒๙๖.๔๗๔|
Katastrophe, Tumor, Unglück,
Krankheit, ein Pfeil, eine Gefahr für mich.
Diese Gefahr in sinnlichen Aspekten zu sehen,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๗๕|
Kälten, Hitze, Hunger und Durst,
Wind, Sonne, Bremsen und Schlangen:
All dies ist ausnahmslos zu erdulden und auszu halten,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๗๖|
Wie ein großer, weißer Elefant,
mit massiven Schultern auf seine Herde verzichtet
und in der Wildnis umherstreift wo immer er will,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๗๗|
Auf keinen Fall kann einer welcher Gesellschaft benötigt
Auch nur Momentan die Befreiung erlangen.
Den Worten des Solar Kinsman folgend,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๗๘|
Die Verzerrung der Ansichten überwinden
    den sicheren Weg erreicht,
    den Pfad gewonnen
(realisierend)
    "Ungeleitet von anderen, habe ich Wissen erlangt."
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๗๙|
Ohne Gier, ohne Betrug, ohne Durst noch Heuchelei –
Wahn und Verunstaltungen weggeblasen –
ohne jegliche Vorliebe für die ganze Welt, für jede Welt,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๘๐|
Vermeide den schlechten Begleiter,
der das Ziel missachtet und mit Absicht den Weg verfälscht.
Nimm keinen Freund welcher achtlos und sehnsüchtig ist.
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn
|๒๙๖.๔๘๑|
Verbünde dich mit einem, der gelernt ist,
der das Dhamma (die Lehre) aufrechterhält,
Begleiten Sie einen Gelehrten, der das Dhamma aufrechterhält,
ein großartiger und schlagfertiger Freund.
wissend um bedeutung, verwirrung zu bändigen
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn
|๒๙๖.๔๘๒|
Frei von Verlangen, kein Vergnügen findend
in weltlichen Affären, Liebe oder der sinnlicher Glückseligkeit,
sich Ausschmükungen enthaltend, stehts die Wahrheit sagend
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn

|๒๙๖.๔๘๓|
Verlasse den Nachwuchs, Ehepartner,
Vater, Mutter, Reichtum, Getreide, Verwandte
und sinnliche Genüsse ganz und gar,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn
|๒๙๖.๔๘๔|
Das ist Knechtschaft, ein Köderhaken.
Hier gibt es wenig Glück, nächstens zu
keiner Befriedigung, umso mehr Leid und Schmerz.
Mit diesem Wissen umsichtig seiend
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn
|๒๙๖.๔๘๕|
Zertrümmerte Fesseln,
wie ein Fisch im Wasser ein Netz zerreißt,
wie Feuer welches nicht zu dem von ihm schon verbrannten zurückkehrt
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn
|๒๙๖.๔๘๖|
Augen niedergeschlagen, nicht frei,
Sinne bewacht, mit geschütztem Verstand,
nicht nässend - nicht brennend - mit Lust,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn
|๒๙๖.๔๘๗|
Das Entfernen der Haushälter Markierungen,
wie ein Kovilara-Baum, der seine Blätter verloren hat,
fortziehend in der ockerfarbenen Robe,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn
|๒๙๖.๔๘๘|
Keine Gier nach Geschmacksrichtungen und nicht nachlässig
von Haus zu Haus gehend um Almosen zu erhalten.
Bewusst nicht dierser oder jener Familie mehr verhaftet zu sein,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn
|๒๙๖.๔๘๙|
Abschaffung der Beeinträchtigungen des Bewusstseins,
alle Verunreinigungen zu beseitigen -- alle --
Unbändige, entschiedene Abneigung gegenüberden jeglicher Verlockungen
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn
|๒๙๖.๔๙๐|
Wende Dich ab von Vergnügen und Schmerz,
so wie vorher von Traür und Freude,
erreiche pure Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Ruhe
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn
|๒๙๖.๔๙๑|
Die Ausdauer entfacht für die Erreichung des höchsten Ziels,
mit unbeflecktem Verstand, nicht faul in Handlung,
beständig in Anstrengung, mit Standhaftigkeit und Stärke bestrebt,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.

|๒๙๖.๔๙๒|
Nicht zu vernachlässigen die Abgeschiedenheit, die Absorption,
das ständige Praktizieren des Dhamma im Einklang mit dem Dhamma,
das Begreifen der Gefahr in den Zuständen des Werdens,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๙๓|
Das Ziel ist es das Ende des Verlangens zu erreichen,
achtsam, gelernt, nicht durcheinander,
bestimmt, das Dhamma gewertschätzt strebend
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๙๔|
Unerschrocken, wie ein Löwe bei Geräuschen.
Unbeschränkt, wie der Wind im Netz.
Unbefleckt, wie ein Lotus im Wasser,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๙๕|
Wie der Löwe - kräftig, stark im Fang,
als Eroberer lebt, der König der Tiere --
sich in eine entlegene Behausung zurückzieht
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๙๖|
Zur richtigen Zeit verkehrend
mit der Befreiung durch guten Willen,
Mitgefühl, Wertschätzung, Gleichmut,
ungehindert von der ganzen Welt, von jeder Welt,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn.
|๒๙๖.๔๙๗|
Nach dem Loslassen der Leidenschaft,
Abneigung,
Verblendung;
die Fesseln zerschmettert zu haben;
ungestört am Ende des Lebens,
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn
|๒๙๖.๔๙๘|
Personen folgen einander und verbinden sich für ein Motiv.
Freunde ohne Motiv sind selten.
Die Meisten sind klug für ihre eigenen Zwecke, und unrein.
ziehe alleine wie das einhornige Nashorn

TIPITAKA (พระไตรปิฎก) IN DREI ABSCHNITTE UNTERTEILT

อา ปา มะ จุ ปะ ที มะ สัง อัง ขุ สัง วิ ธา ปุ กะ ยะ ปะ
ā pā ma cu pa di ma sam an khu sam vi dhā pu ga ya pa

Tipitaka (พระไตรปิฎก) in drei Abschnitte unterteilt:

1. Vinaya Pitaka (วินัยปิฎก) - ā (อา), pā (ปา), ma (มะ), cu (จุ), pa (ปะ)

Disziplin des monastischen Ordens (สิกขาบท หรือ ศีล), bestehens aus 3 Unterteilungen und 5 Schriften

Vibhanga (วิภังค์) or Suttavibhanga (สุตตวิภังค์) – monastische Regeln: Pattimokkha (ปาฏิโมกข์) – 227 Regeln fuer Moenche und 331 Regeln fuer Nonnen

ā (อา) - อาทิกัมมิกะ or Pārājika (ปาราชิก) – schwere Vergehen: Parajika (ปาราชิก 4), Sanghadisesa (สังฆาทิเสส 13), Aniyata (อนิยต 2)

pā (ปา) – Pācittiya (ปาจิตติยะ) – leichte Vergehen

Khandhaka (ขันธกะ) – 22 Unterscheidungen von Trainingsregeln

ma (มะ) – Mahāvagga (มหาวรรค)

cu (จุ) – Cullavagga (จุลวรรค)

pa (ปะ) - Parivāra (ปริวาร) – Epitome of the Vinaya

2. Sutta Pitaka (สุตตันตปิฎก) - di (ที), ma (มะ), sam (สัง), an (อัง), khu (ขุ)

Sermons, 5 Sammlungen

di (ที) - Digha-nikāya (ทีฆนิกาย) - Sammlung von langen Ausführungen: aufgeteilt in 3 Divisionen von 34 Suttas
ma (มะ) - Majjhima-nikāya (มัชฌิมนิกาย) – Sammlung von mittellangen Ausführungen: 152 suttas
sam (สัง) - Samyutta-nikāya (สังยุตตนิกาย) – Sammlung von zusammenhängenden Ausführungen: 5 Abschnitte von 7762 suttas
an (อัง) - Anguttara-nikāya (อังคุตตรนิกาย) – Sammlung numerischer Ausführungen: 9557 suttas
khu (ขุ) - Khuddaka-nikāya (ขุททกนิกาย) – Sammlung verschiedener Texte: 15 Bücher

3. Abhidhamma Pitaka (อภิธัมมปิฎก) - san (สัง), vi (วิ), dhā (ธา), pu (ปุ), ga (กะ), ya (ยะ), pa (ปะ)
Die erhabene, höhere Lehre besteht aus 7 Texten:
san (สัง) – Sangani (ธัมมสังคณี or สังคณี) - Aufzählung von Dhamma
vi (วิ) – Vibhanga (วิภังค์) – Analyse von Dhamma
dhā (ธา) – Dhātukathā (ธาตุกถา) - Diskussion von Elementen, Khandha (Aggregationen), Ayatana (Sinnesorgan Objekte)
pu (ปุ) – Puggalapannatti (ปุคคลบัญญัติ) - Beschreibung von Individuen
ga (กะ) – Kathāvatthu (กถาวัตถุ): Themen zur Diskussion
ya (ยะ) – Yamaka (ยมก) : Buuch der Paare
pa (ปะ) – Pannhāna (ปัฏฐาน or มหาปกรณ์) - grundlegende Bedingungen oder Beziehungen

โส โส สะ สะ อะ อะ อะ อะ นิ - โลกุตตรธรรมเก้า มรรคสี่ ผลสี่ นิพพานหนึ่ง

So so sa sa a a a a ni

So (โส) - Sotāpatti-magga (โสดาปัตติมรรค); der Weg des Strom-Eintretenden
So (โส) – Sotāpatti-phala (โสดาปัตติผล); die Realisation des Strom-Eintretendens

Sa (สะ) – Sakadāgāmin-magga (สกทาคามิมรรค); der Weg des Einmal-Wiederkehrenden
Sa (สะ) – Sakadāgāmin-phala (สกทาคามิผล); die Realisation des Einmal-Wiederkehrenden
A (อะ) – Anāgāmi-magga (อนาคามิมรรค); der Weg des Nicht-Wiederkehrenden
A (อะ) – Anāgāmi-phala (อนาคามิผล); die Realisation des Nicht-Wiederkehrenden
A (อะ) – Arhant-magga (อรหัตตมรรค); der Weg des Erhaben-Seins (Arahant)
A (อะ) – Arhant-phala (อรหัตตผล); die Realisation des Erhaben-Seins (Arahant)
Ni (นิ) – Nibbana (นิพพาน)

Lokuttara 9: magga 4, phala 4, and nibbhana
Magga 4 - vier transzendente Wege zur Beendigung des Leidens (Stress/Spannung)
Phala 4 - die Realisation der vier transzendente Wege zur Beendigung des Leidens (Stress/Spannung)
Nibbana – Befreiung des Geistes von den Abwässern ("Sinnlichkeit, Ansichten, Werden und Unwissenheit") Verunreinigungen und dem Kreislauf der Wiedergeburt

เต ชะ สุ เน มะ ภู จะ นา วิ เว

te ja su ne ma bhu cha na vi ve

Die 10 letzten Jātaka Erzaehlungen (ทศชาติชาดก) der letzten 10 vorangegangenen Leben des Buddhas in welhcen er die 10 Parami's (Verdienste) errang - หัวใจพระเจ้าสิบชาติ (หัวใจทศชาติ) ทรงแสดงการบำเพ็ญบารมีสิบ - Parami - eine sehr edle Tugend des Buddha welche er zur Vollendung gebracht hat

1. te (เต) - Temiya (พระเตมีย์ใบ้) – der stumme Prinz: nekkhamma parami (เนกขัมมบารมี) – Verzicht, frei von Lust, Begierde und Verlangen
2. ja (ชะ) – Mahajanaka (พระมหาชนก) – der verlorene Prinz: viriya parami (วิริยบารมี) – Durchhaltevermögen, Anstrengung
3. su (สุ) – Suvanna Sama (พระสุวรรณสาม) - der hingebungsvolle Sohn: metta parami (เมตตาบารมี) – allumfassende Liebe, Mitgefühl, Freundlichkeit
4. ne (เน) – Nemiraja (พระเนมิราช) – der edle König: adhitthana parami (อธิษฐานบารมี) – Entschlossenheit, Eigenverantwortung
5. ma (มะ) – Mahosadha (พระมโหสถ) – der kluge Weise: panna parami (ปัญญาบารมี) – Einsicht und Weisheit
6. bhu (ภู) – Bhuridatta (พระภูริทัต) – der Naga Prinz: sila parami (ศีลบารมี) – Tugend, moralische Gepflogenheiten
7. cha (จะ) – Chandakumara (พระจันทกุมาร) – der ehrenwerte Prinz: khanti parami (ขันติบารมี) – Geduld und Vergebung
8. na (นา) – Narada Brahma (พระมหานารทกัสสปะ) – der grosse Bramahne: upekkha parami (อุเบกขาบารมี) – Gleichmut und Ausgeglichenheit
9. vi (วิ) – VedhuraPandita (วิธุรบัณฑิต) – der redegewandte Weise: sacca parami (สัจบารมี) - Wahrhaftigkeit
10. ve (เว) – Vessantara (พระเวสสันดร) – der wohltätige Prinz: dana parami (ทานบารมี) – Großzügigkeit und Freigebigkeit

BEDEUTUNG DER KATA "MONGKUT PRA PUTTA JAO"

Der Name dieser Kata (Vers zur Verinnerlichung) bedeutet soviel wie die ”Krone Lord Buddhas” und ist zum täglichen Rezitieren und/oder als Inschrift in sogenannten Yants geeignet (siehe Bild unten).

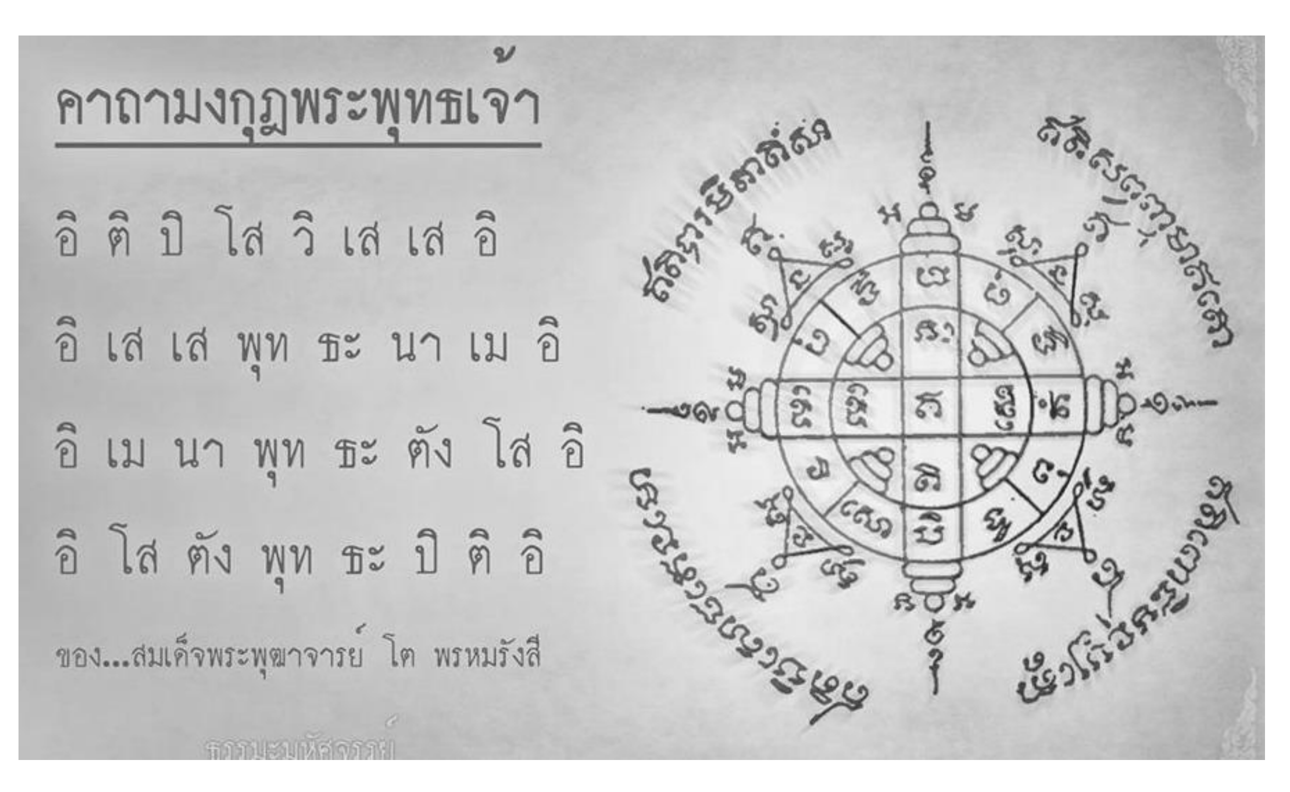
“Idti Bi Sõ Wi Sē Sē I” steht für Tapferkeit und Bestreben, Gutes zu tun und moralische Prinzipien zu haben.

“I Sē Sē Put Ta Nã Mē I” steht für Weisheit und Intelligenz sowie die Fähigkeit, Ursachen und Wirkungen des eigenen Verhaltens (Karma) zu erkennen und Verantwortung für das eigene Handeln zu tragen. Den Unterschied zwischen konstruktiv und destruktiv in seinem eigenen Handeln zu erkennen. (Ein tugendhaftes Gewissen zu entwickeln).

“I Mē Nã Put Ta Dtang Sõ I” steht für Fleiß und Geduld, Versuchungen zu widerstehen und Mühsames zu ertragen, ohne aufzugeben und fortdauernde Anstrengungen zu Unternehmen gute Taten zu vollbringen.

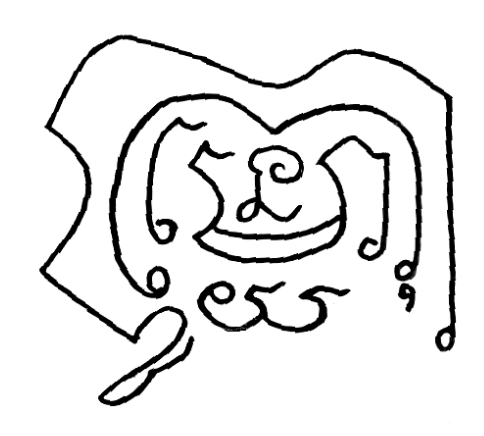
“I Sõ Dtang Put Ta Bi Dti I” steht für, selbstlose Entsagung, fuer die Anstrengung sich dem Wohl anderer mehr zu widmen als dem eigenen Verlangen.

"อิติปิโส วิเสเสอิ”	**“Idti Bi Sõ Wi Sē Sē I”**
"อิเสเส พุทธะนาเมอิ"	**“I Sē Sē Put Ta Nã Mē I”**
"อิเมนา พุทธะตังโสอิ"	**“I Mē Nã Put Ta Dtang Sõ I”**
"อิโสตังพุทธะปิติอิ"	**“I Sõ Dtang Put Ta Bi Dti I”**



Die eigentlichen Schriftzeichen in den Yants (siehe Bild rechts) sind nicht Thai sondern sogenanntes Akhara Khom, eine Form der Khmer Schrift in welcher die Buddhistische Lehre in Pali Sprache abgefasst ist. Pali selbst hat keine eigene Schriftzeichen sondern wird in z.b. Thai, Khmer, Sinhalese o.ae. ausgedrückt.

WAS BEDEUTET NA MO BUDH DHA YA?



Es handelt sich hier um eine abgekuerzte Formel zur Invozierung der 3 vergangenen, des gegenwaertigen und des zukuenftigen Buddhas

Es handelt sich hierbei um den Gakusandho Buddha, Gonakamano Buddha, Gassapo Buddha sowie den gegenwaertigen Sakayamuni Kotama Buddha und den nächsten zukünftigen Buddha, den Sri Ariyametrai Buddha.

Der Kurznamen dieser 5 Buddhas ist: NA MO BUDH DHA YA. Diese Formel wird in vielen thailändischen Khathas verwendet da sie die Einwirkung dieser 5 Buddhas verspricht.

WIE MAN DAS MAHAYANT SCHREIBT

Waerend des schreibens von "NA", rezitiert man „NaKaRo Hoti SampaWo“

Waerend des schreibens von "MO", rezitiert man „MoKaRo Hoti SampaWo“

Waerend des schreibens von "BUDH", rezitiert man „BudhKaRo Hoti SampaWo“

Waerend des schreibens von " DHA", rezitiert man „DhaKaRo Hoti SampaWo“

Waerend des schreibens von "YA", rezitiert man „ YaKaro Hoti SampaWo“

Wie wird diese Katha/yant verwendet ?

Bevor man diese Formel verendet muss immer die dreifache Ehrerbietung an den Erwachten erfolgen:

'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'
'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'
'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'

Im Falle des Schreiben wollens folgt an dieser Stelle die Bitte dieses Yant schreiben zu duerfen da dies eine der hoechsten Formeln ueberhaupt und direkt mit den 5 Buddhas verknuepft ist.

Die Formel „NA MO BUDH DHA YA, YA DHA BUDH MO NA“ (vorwärts und rückwärts) kann auch taeglich zur Foerderung der Konzentration (Samadhi) in der Meditation verwendet werden.

Eine weitere der Formel zugesprochene Wirkung ist der Schutz von Maha Ut (Maha = groß, Ut = undurchdringlich) gegen Koerperliche verletzungen . Stichwaffen dringen nicht ein, Feuerwaffen zuenden fehl, Kugeln verfehlen oder prallen ab, Verschluesse verklemmen sich und Lauefe platzen.

EHRERBIETUNG AN DAS DREIFACHE JUWEL - (RATANATTAYA VANDANA) –DEUTSCH

'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'
'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'
'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'

Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekt vollkommen Erwachten
Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekt vollkommen Erwachten
Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekt vollkommen Erwachten

'Arahang sammā-sambuddho bhagavā Buddhang bhagavantang abhivādemi'
Würdiger perfekt vollkommen Erwachter, glücklich Erhabener, sich selbst Befreiter, vor Dir verneige ich mich

(verneigen)

'Svākkhāto bhagavatā dhammo Dhammang namassāmi'
Gut gelehrt und ausgefuehrt vom Erhabenen ist die Lehre der Natur des Seins, ich verneige mich vor der Lehre

(verneigen)

'Supatipanno bhagavato sāvakasańgho Sańgham namāmi'
Die wahrhaftig korrekt trainierende Schülerschaft des Erhabenen vor dieser Gemeinschaft verneige ich mich

(verneigen)



BESINNUNG AUF BUDDHA, DHAMMA UND SANGHA - DEUTSCH

In Anerkennung des glücklich, erhabenen, perfekt selbst realisiert, Erwachten
In Anerkennung des glücklich, erhabenen, perfekt selbst realisiert, Erwachten
In Anerkennung des glücklich, erhabenen, perfekt selbst realisiert, Erwachten

In der Tat ist er ein glücklich Erhabener,
ein Würdiger, ein Mensch, dessen Geist frei von allen Beeinträchtigungen ist
Frei von Gier Wut und Verblendung
Der perfekt selbst realisiert Erwachte
Umfassendes Wissen, tadelloses Verhalten und Handlungsweise haben zu seiner vollständigen Erkenntnis und Einsicht geführt
Glückseliger
Geschickter Kenner der weltlichen Existenzebene
Unübertroffener Trainer all derjenigen welche trainiert werden wollen,
Lehrer von göttlichen und menschlichen Wesen
Der Erwachte, der Erhabene
(verneigen)

Die Lehre der Natur des Seins ist Gut gelehrt und aufgezeigt vom Erhabenen
Hier und jetzt sichtbar und verständlich, unmittelbar Ersichtlich
Zeitlos, unabhängig von Zeit und Jahreszeit
Alle sind eingeladen die Lehre und ihre Ergebnisse zu testen und zu erleben
Nach innen führend, Frieden im Geiste, auf Nirvana zu
Individuell kann es von Intelligenten und Weisen ermittelt, festgestellt und erreicht werden.
(verneigen)

Die Schüler des Erwachten praktizieren gut
Die Schüler des Erwachten praktizieren schnörkellos gerade aus
Die Schüler des Erwachten praktizieren in korrekter Manier
Die Schüler des Erwachten praktizieren in Integrität
Das sind die vier Paare von Männern, die acht Arten von edlen Wesen *)
Dies sind die Schüler des Erhabenen, die Sangha,
Würdig Geschenke zu empfangen
Würdig der Gastfreundschaft
Würdig Kollekte zu empfangen
Würdig Respekt zu erfahren,
Das höchste Verdienstfeld für die Welt.
(verneigen)

*) Die vier Paare von Männern, die acht Arten von edlen Wesen
sotapanna (Strom-Eintreter) - (1) der Weg zum Strom-Eintretenden; (2) die Realisation des Strom-Eintretendens
sakadakami (once-returner) - (3) der Weg zum Einmal-Wiederkehrenden; (4) die Realisation des Einmal-Wiederkehrendens
anagami (non-returner) - (5) der Weg zum Nicht-Wiederkehrenden ; (6) die Realisation des Nicht-Wiederkehrendens
arahant (worthy one) - (7) Der Weg zum Erhaben-Sein (Arahant) ; (8) die Realisation des Erhaben-Seins (Arahant)

DIE ERHABENEN EINSTELLUNGEN - DEUTSCH

Möge ich glücklich sein
Möge ich frei von Stress und Schmerz sein
Möge ich frei sein von Hass
Möge ich frei sein von Unterdrückung
Möge ich frei sein von Ärger
Möge ich mich mit Leichtigkeit um mich selbst kümmern

Mögen alle Lebewesen glücklich sein
Mögen alle Lebewesen frei von Feindseligkeit sein
Mögen alle Lebewesen frei von Unterdrückung sein
Mögen alle Lebewesen frei von Schwierigkeiten sein
Mögen sich alle Lebewesen mit Leichtigkeit um sich selbst kümmern
Mögen alle Lebewesen von allem Stress und Schmerz befreit werden.
Möge allen Lebewesen nicht das Glück genommen werden, das sie erlangt haben

Alle Lebewesen sind die Besitzer ihrer Handlungen, Erbe ihrer Handlungen, geboren aus ihren Handlungen, verbunden durch ihre Handlungen, und leben abhängig von ihren Handlungen

Was auch immer sie tun, zum Guten oder zum Bösen, dem werden sie zum Erben werden

Mögen alle Wesen glücklich leben, immer frei von Feindseligkeiten
Mögen alle an den Segnungen teilhaben die aus dem Guten entspringen, das ich getan habe

Möge es jeden guten Segen geben
Mögen die Devas dich beschützen
Durch die Kraft aller Buddhas,
Möge es dir für immer gut gehen
(Sollst Du andauernd gefahren frei sein)

Möge es jeden guten Segen geben
Mögen die Devas dich beschützen
Durch die Kraft des ganzen Dhamma,
Möge es dir für immer gut gehen
(Sollst Du andauernd gefahren frei sein)

Möge es jeden guten Segen geben
Mögen die Devas dich beschützen
Durch die Macht der ganzen Sangha,
Möge es dir für immer gut gehen
(Sollst Du andauernd gefahren frei sein)

MAHA-MANGALA SUTTA: EMPFEHLUNGEN ZUM ALLGEMEINEN SCHUTZ - DEUTSCH

Ich habe gehört, dass der Erhabene einst in Savatthi, in Jeta's Hain, dem Kloster von Anathapindika, weilte.

Dort näherte sich dem Erhabenen zu später Stunde der Nacht eine Devata (weibliches goettliches Wesen), deren außerordentliches Strahlen die Gesamtheit des Jeta-Haines überstrahlte.

Nachdem sie sich vor dem Erhabenen verbeugt hatte, stand sie an einer Seite und wandte sie sich an ihn mit dem Vers:

Viele Devas und Menschen machen sich Gedanken über Schutz,
Sich Wohlergehen wünschend... Sagt also, was ist der höchste Schutz?

Der Buddha antwortete Ihr:

Nicht mit Toren umgehen, sondern mit den Weisen,
Ehre erweisen jenen, die würdig der Ehrung sind:
Dies ist der höchste Schutz.

In einem Umfeld zu sein welches Entwicklung beguenstigt, in einem zivilisierten Land zu leben.
Verdienste in der Vergangenheit erwirkt zu haben,
sich in die richtige Richtung zu bemühen:
Dies ist der höchste Schutz.

Breites Wissen, Geschick, wohlgemeisterte Disziplin
und wohlgesprochene Worte:
Dies ist der höchste Schutz.

Unterstützung seiner Eltern, Hilfestellung für die Frau und Kinder,
Gewissenhaftigkeit in der Arbeit:
Dies ist der höchste Schutz.

Geben und Leben in Rechtschaffenheit,
Hilfestellung für die Verwandten, Taten, die schuldlos sind:
Dies ist der höchste Schutz.

Vermeiden und unterlassen vom Schlechtem;
sich Fernzuhalten von Rauschmitteln, wachsam über die Qualitäten des Geistes zu sein:
Dies ist der höchste Schutz.

Respekt, Demut, Bescheidenheit und Dankbarkeit,
das Dhamma zu passenden Gelegenheiten anzuhören:
Dies ist der höchste Schutz.

Geduld, Offenheit und der Besuch von Weisen,
Diskussion des Dhamma zu passenden Gelegenheiten:
Dies ist der höchste Schutz.

Entsagung und Keuschheit, die Edlen Wahrheiten sehen,
die Loslösung verwirklichen:
Dies ist der höchste Schutz.

Ein Geist, welcher wenn berührt von den Wegen der Welt,
unerschüttert, sorg und staublos, sicher bleibt:
Dies ist der höchste Schutz.

Überall unbesiegt, wenn in dieser Weise handelnd,
wandelt der Mensch überall in Wohlergehen:
Dies ist der höchste Schutz.

HandgeschriebeNe Paliversion in Akhara Khom Schrift

มงคลสูตร PALI VERSION IN THAI SCHRIFT

อะเสวะนา จะ พาลานัง ปัณฑิตานัญจะ เสวะนา
ปูชา จะ ปูชะนียานัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ
ปะฏิรูปะเทสะวาโส จะ ปุพเพ จะ กะตะปุญญะตา
อัตตะสัมมาปะณิธิ จะ เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ
พาหุสัจจัญจะ สิปปัญจะ วินะโย จะ สุสิกขิโต
สุภาสิตา จะ ยา วาจา เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ
มาตาปิตุอุปัฏฐานัง ปุตตะทารัสสะ สังคะโห
อะนากุลา จะ กัมมันตา เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ
ทานัญจะ ธัมมะจะริยา จะ ญาตะกานัญจะ สังคะโห
อะนะวัชชานิ กัมมานิ เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ
อาระตี วิระตี ปาปา มัชชะปานา จะ สัญญะโม
อัปปะมาโท จะ ธัมเมสุ เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

คาระโว จะ นิวาโต จะ สันตุฏฐี จะ กะตัญญุตา
กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ
ขันตี จะ โสวะจัสสะตา สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง
กาเลนะ ธัมมะสากัจฉา เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ
ตะโป จะ พ๎รัห๎มะจะริยัญจะ อะริยะสัจจานะ ทัส
สะนัง
นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ
ผุฏฐัสสะ โลกะธัมเมหิ จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ
อะโสกัง วิระชัง เขมัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ
เอตาทิสานิ กัต๎วานะ สัพพัตถะมะปะราชิตา
สัพพัตถะ โสตถิง คัจฉันติ ตันเตสัง มังคะละมุตตะ
มันติ ฯ

KARANIYA METTA SUTTA: LEHRREDE ÜBER LIEBEVOLLE FREUNDLICHKEIT- DEUTSCH

Während Buddha in Savatthi verweilte, zog eine Gruppe von Mönchen welche von Buddha instruiert worden waren, in einen Wald um dort die Regensaison in Meditation zu verbringen. Die Baumgottheiten die diesen Wald bewohnten, waren beunruhigt durch deren Ankunft, so sie von den Baumkronen herunter steigen mussten und am Boden verweilten.

Sie hofften, dass die Mönche bald wieder verschwinden würden. Als sie heraus fanden, dass die Mönche die Zeit von drei Monate bleiben würden, schikanierten sie diese jede Nacht in verschiedener Weise, mit der Absicht sie zu verscheuchen.

Unter solchen Bedingungen zu, meditieren war unmöglich und so gingen die Mönche zum Meister und informierten ihn über ihre Schwierigkeiten. Darauf wies Buddha sie in die Karanya Metta Sutta ein und riet ihnen, gerüstet mit dieser Sutta zum Schutz (Meditationsobjekt), zurückzugehen.

Die Mönche kehrten in den Wald zurück, und praktizierten die vermittelten Anweisungen, durchdrangen die gesamte Atmosphäre mit ihren strahlenden Gedanken von Metta, der allumfassenden Liebe. Die Baumgottheiten waren so betroffen von der Macht der Liebe das sie die Mönche nunmehr in Frieden meditieren liessen.

Die Lehrrede teilt sich in zwei Abschnitte. Der erste handelt von den Anforderung an an den Lebenswandel welcher notwendig ist fuer diejenigen welche Reinheit und Frieden erlangen möchten. Der zweite Abschnitt befasst sich mit der Methode “Metta“ sprich allumfassenden Liebe zu praktizieren.

1. Jener der geschickt im (Herausarbeiten seines) Wohlergehen und wünscht den Zustand von Stille (Nibbana) zu erreichen, sollte in dieser Weise handeln: er sollte gewandt sein, aufrecht, in hohem Maße rechtschaffend, folgsam, höflich und bescheiden.

2. Zufrieden, leicht zu unterstützen, mit nur wenigen Pflichten belastet zu sein, von einfacher Lebensweise, in seinen Sinnen kontrolliert, umsichtig, zuvorkommend und sich nicht nach Gesellschaft und Familie sehnend.

3. Lasst ihn nicht das geringste Schlechte tun, für welches ihn ein weiser Mann rügen würde. Lasst ihn denken: 'Mögen alle Lebewesen glücklich und sicher sein. Mögen sie einen glücklichen Geistes haben.'“

4. Welch lebende Wesen da immer auch seien – kraftlos oder stark - suchende oder verwirklichte, lange, beleibte oder von mittlerer Größe, kurze, kleine, große – mögen alle Lebewesen einen glücklichen Geist haben.

5. Welch lebende Wesen da immer auch seien -gesehene oder ungesehene, im Nahen oder im Fernen verweilend, jetzt schon geboren sowie jene die erst am werden sind – mögen alle Lebewesen einen glücklichen Geist haben.

6. Lasst ihn niemanden täuschen oder irgendwo jemanden verachten. Im Ärger oder Übelwollen, lasst ihn keinem anderen Übel wünschen.

7. Gerade so wie eine Mutter ihr einziges Kind selbst mit ihrem Leben beschützt, eben so, lasst ihn grenzenlose Liebe gegenüber allen Lebewesen kultivieren.

8. Lasst ihm grenzenlose Liebe gegenüber der gesamten Welt ausstrahlen – oben, unten und herum – ungehindert, ohne Übelwollen, ohne Feindseligkeit.

9. Stehend, gehend, sitzend oder lehnend, so lange er wach ist, lasst ihn Achtsamkeit entwickeln und aufrechterhalten. Dieses ist, sagen sie, das Erhabene Sein.

10. Nicht eingenommen von Ansichten, sondern tugendhaft und vollendet in Vision, Begierden für sinnliche Genüsse bezwungen, wird man niemals mehr im Mutterleib liegen

DAS NOBLE UND DAS PROFANE – BRIEF AN EINEN FREUND

Ich habe darüber nachgedacht wie ich das auf den Punkt bringen kann wenn es nicht offensichtlich ist. Wenn es ein Buch wäre hätte es möglicherweise den Titel; "Unfit for Normality".

Wie Du weisst bin ich ja mal ausgezogen um mehr zu finden als nur Weltlichkeit was ich ja für mich klar gefunden habe. Deshalb sind mir nach all der Zeit gewisse Dinge nicht mehr möglich zu tätigen, egal wie steinig sich der Weg darob gestalten wird.

Ich führe hier explizit an, dass diese Ausführung hier in keiner Weise das Handeln Dritter beurteilen soll und es sich hierbei um die Darlegung meiner intimen Gedankenwelt handelt welche zu meinem Weggang und zu meinem Wegbleiben vom Meisten führte.

Je nach Gesellschaft sind gewisse Dinge schwer kultivierbar und bedürfen den persönlichen Rückzug in ein schützendes respektive begünstigendes Umfeld.

Eine erhabene oder noble Gesellschaft unterstützt das Bestreben einzelner im Bezug auf die Erreichung von Authentizität, Wahrhaftigkeit und Wissen. Sie unterstützt freizügig alle aufrichtig trainierenden und praktizierenden, wohlwissend das dies zum Wohle der Allgemeinheit beiträgt.

Eine profane (1) Gesellschaft hingegen ist diejenige welche ihre Durchschnittlichkeit zum Mass der Dinge erhoben hat und sich dadurch selbstgefällig anhand ihrer standardisierten normalität rechtfertigt. Niedere Tracht ist es andere nicht über das eigen Erreichte hinaus in ihrem Bestreben zu unterstützen obwohl man die Richtigkeit des Handelns derjenigen erkannt hat, sprich eventuell sogar direkten oder indirekten Nutzen daraus erfahren hat.

So ist denn keine Gesellschaft (2), derjenigen der unpassenden Gesellschaft vorzuziehen denn profanes is bar jeglicher Inspiration und gebiert keine eigene Vision.

Im Gegenteil, sie lebt von der Inspiration und Visionen anderer und pervertiert diese durch schamlose Nachahmung und verwertung von Inspiration zum Zweck der Eigenwert Steigerung sprich Geldmehrung.

Mehr, mehr und mehr....

Ein schamloser Moloch, welchen ich nicht füttern darf, mag, kann denn sonst würde ich ja zu Uroborus, der Schlange die ihren eigenen Schwanz frisst.

Dies ist ein persönliches Schreiben an einen langjährigen Freund bezugnehmend auf die herrschende momentane Situation und möglicher Veränderungen derer.

Oder einfacher\ warum tue ich nicht einfach Dinge welche normal erscheinen und mach so ein Theater.

(1) Profan (lat. profanus: „ungeheiligt, gemein, ruchlos“, in der heutigen Alltagssprache wird profan als ein Synonym für „ordinär, banal oder trivial“ verwendet. Das Profane hat keine herausragende Bedeutung und stellt den einfachen Normalfall dar.

(2) "Gesellschaft" bedeutet hier in meinem Sinne eine undefinierte Anzahl Personen jedoch im minimum eine außer einem selbst (in Gesellschaft sein), sowie Gesellschaft im Sinne der Ethnologie (Völkerkunde); eine größere Menschengruppe mit differenzierten Sozialstrukturen und Organisationsformen, die in einem abgrenzbaren Gebiet lebt und deren Mitglieder durch gemeinsame Sprache sowie umfassende soziale und wirtschaftliche Wechselbeziehungen miteinander verbunden sind sowie gemeinsame Werte, Überzeugungen, Traditionen und Erfahrungen teilen.

